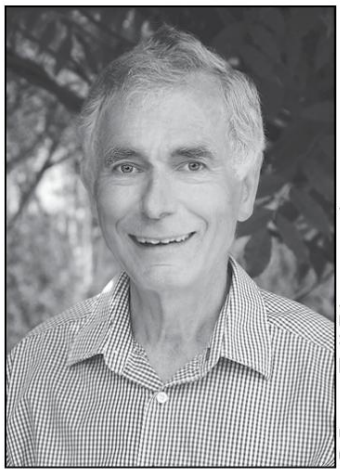
Machine Translated by Google

The Secret to Attracting LUCK

50 Ways
to
Manifest
Abundance
&
Good
Fortune

RICHARD WEBSTER

Machine Translated by Google



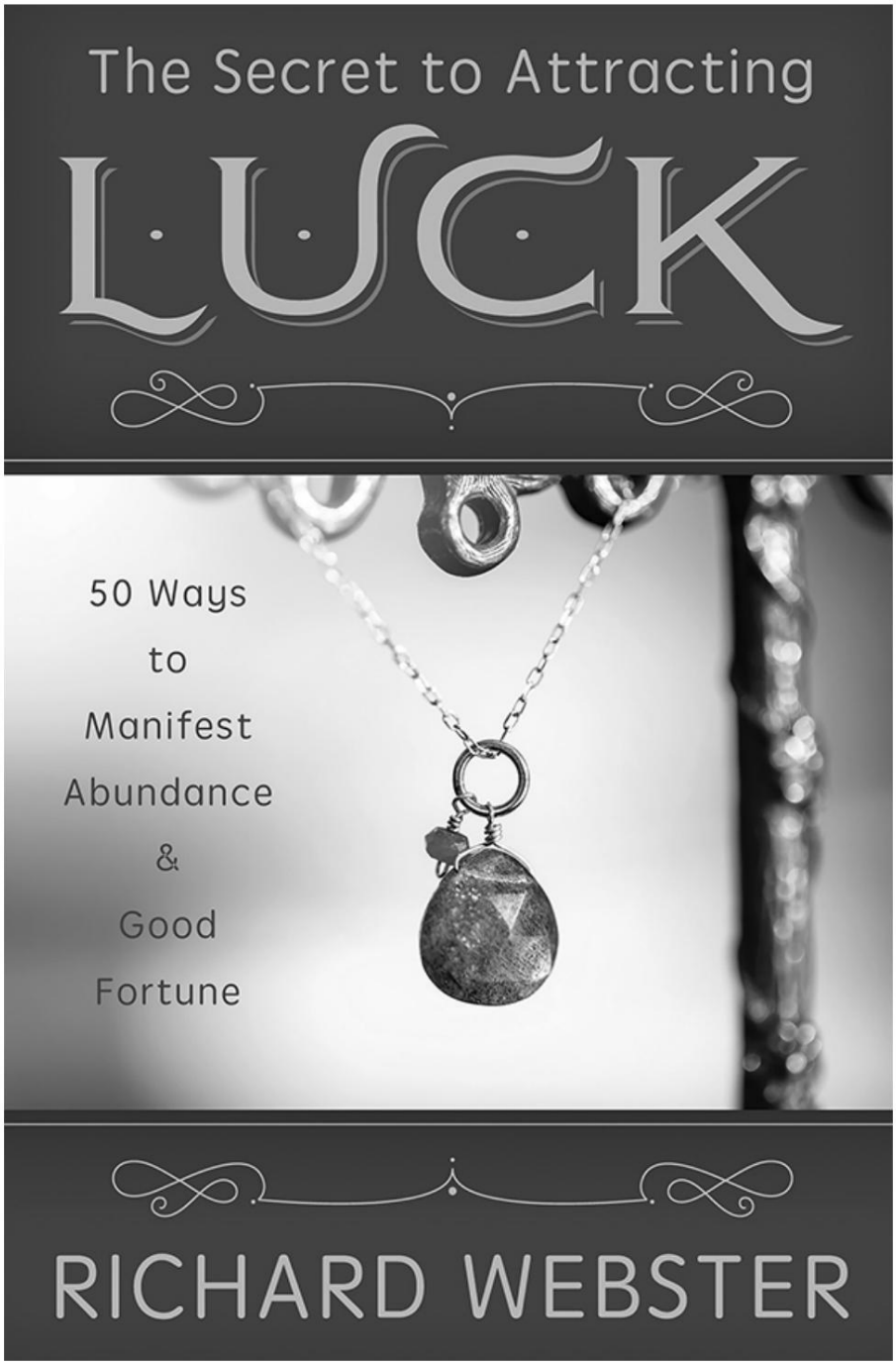
yazar hakkında

Richard Webster New'de doğ du ve bü yü dü Zelanda. Dokuz yaş ından beri psiş ik dü nyayla ilgileniyor. Bir genç olarak hipnozla ilgilenmeye baş ladı ve daha sonra profesyonel bir sahne hipnozu oldu. Okuldan sonra yayıncılık iş inde çalış tı ve bir kitapç satın aldı. Reenkarnasyon kavramı, geçmiş yaş am uzmanı olma kararında önemli bir rol oynadı. Richard, kitaplarının çoğ una dayanan psiş ik geliş im dersleri de verdi.

Richard'ın çocukluk hayali olan yazar olma hayalini gerçekleş tiren ilk kitabı 1972'de yayınlandı. Richard ş u anda yü zden fazla kitabın yazarı ve bugü n hala yazıyor. En çok satan kitapları arasında Spirit Guides & Angel Guardians ve Yeni Baş layanlar İ çin Yaratıcı Görselleş tirme bulunmaktadır.

Richard, Amerika Birleş ik Devletleri'nde ve yurtdış ında çeş itli radyo ve TV programlarında yer aldı. Halen eş i ve ü ç çocuğ uyla birlikte Yeni Zelanda'da yaş ıyor. Ders vermek, atölye çalış maları yapmak ve araş tırmalarına devam etmek için dü zenli olarak dü nyayı dolaş ıyor.

Machine Translated by Google



Llewellyn Yayınları

Woodbury, Minnesota

Machine Translated by Google

Telif Hakkı Bilgileri

Şansı Çekmenin Sırrı: Bolluğu ve Şansı Tezahür Etmenin 50 Yolu © 2021, Richard Webster.
Her hakkı saklıdır. Bu kitabın hiçbir bölümü, eleştirel makaleler ve incelemelerde yer alan kısa alıntılar dışında, Llewellyn Publications'ın yazılı izni olmaksızın İnternet kullanımı da dahil olmak üzere herhangi bir konuda kullanılamaz veya çoğaltılamaz.

Bu e-kitabın alıcısı olarak, size bu e-kitabın metnine ekranda erişmek ve okumak için münhasır olmayan, devredilemez hak verilir. Metin başka bir şekilde çoğaltılamaz, iletilemez, indirilemez veya başka bir depolama aygıtına herhangi bir biçimde veya yöntemle kaydedilemez.

Metnin, yayıncının açık yazılı izni olmadan yetkisiz kullanımı, yazarın telif hakkının ihlalidir ve yasa dışıdır ve kanunen cezalandırılır.

İlk e-kitap baskısı © 2021
E-kitap ISBN: 9780738741758

Kapak tasarımı: Lo Scarabeo Llewellyn
Publications'ın izniyle kullanılan Shannon McKuhen Deluxe Gümüş Spiral Sarkaç ve Premium Ametist Çakra Sarkaç, Llewellyn
Worldwide Ltd.'nin tescilli ticari markasıdır.

Llewellyn Publications, Llewellyn Worldwide Ltd.'nin bir markasıdır.

Kongre Kütüphanesi Yayında Kataloglama Veri Adları:
Webster, Richard, yazar.
Başlık: Şansı çekmenin sırrı: Bolluğu ve iyi talihi tezahür ettirmenin 50 yolu / Richard Webster.
Açıklama: İlk baskı. | Woodbury, Minnesota : Llewellyn Yayınları, [2021] | Bibliyografik referanslar içerir. | Özet: “Kişinin kişisel şansını artırmak için çeşitli ipuçlarından oluşan bir kitap”—Yayıncı tarafından sağlanmıştır.

Machine Translated by Google

Tanımlayıcılar: LCCN 2020052581 (yazdır) | LCCN 2020052582 (e-kitap) | ISBN
9780738766614 (ciltsiz) | ISBN 9780738767000 (e-kitap)
Konular: LCSH: Talih. | Baş arı.
Sınıflandırma: LCC BF1778 .W433 2021 (baskı) | LCC BF1778 (e-kitap) | DDC 131—dc23
LC
kaydı ş u
adreste mevcuttur: https://lccn.loc.gov/2020052581 LC e-kitap
kaydı ş u adreste mevcuttur: https://lccn.loc.gov/2020052582

Llewellyn Publications, yazarlarımız ve halk arasındaki özel iş anlaş malarına
katılmaz, bunları onaylamaz veya bunlarla ilgili herhangi bir yetki veya
sorumluluğ a sahip değ ildir.

Bu çalış mada yer alan herhangi bir İ nternet referansı, yayın tarihinde gü nceldir,
ancak yayıncı belirli bir referansın devam edeceğ ini veya korunacağ ını garanti
edemez. Mevcut yazar web sitelerine bağ lantılar için lü tfen yayıncının web sitesine bakın.

Llewellyn Yayınları Llewellyn
Worldwide Ltd.
2143 Wooddale Drive
Woodbury, MN 55125
www.llewellyn.com

Amerika Birleş ik Devletleri'nde ü retilmiş tir

Machine Translated by Google

Hayat boyu arkadaş ım Robyn Berry Luke için.
Hayatımın en ş anslı gü nü , eş im Margaret ile
tanış tığ ım gü ndü . O görü ş me tamamen senin
sayendeydi ve bunun için sonsuza kadar minnettarım.

Machine Translated by Google

İ Ç İ NDEKİ LER

giriiş

1: Tutum

2: iliş kiler

3: Ş ü kran

4: Merak

5: Onaylar

6: Memnuniyet

7: Sebat

8: Tutku

9: Hayal gü cü

10: Zihninizi Geniş letmek

11: Cömertlik

12: Sorumluluk

13: Baş kalarından İ lham Alın

14: Fazladan Yola Ç ıkın

15: Konfor Alanınızdan Ç ıkın

16: Baş kalarına Yardım Et

17: Meş gul Ol

18: Dinle

19: Fırsatları Yakalayın

20: Hedefler Belirleyin ve Onlara Ulaş ın

Machine Translated by Google

21: Görselleş tirme

22: Yaratıcılık

23: Arkadaş larınızı Akıllıca Seçin

24: Açık Vü cut Dilini Kullanın

25: Beklenmeyeni Bekleyin

26: Hesaplanmış Riskler Alın

27: Uyarlanabilirlik

28: Değ iş tir >Ş ey

29: Kendi Yolunu İ zle

30: Altın Kuralı Uygulayın

31: Herkes Önemlidir

32: mentorluk

33: Asla Ç ok Geç Değ ildir

34: Ş anslıymış gibi davran

35: Bugü n Ş anslı Bir Gü n

36: >Her Fırsattan En İ yi Ş ekilde Yararlanın

37: İ yi Karmayı Artırın

38: Hurafeler ve Folklor

39: Tesadü f

40: Baş arısızlık

41: Driş ti

42: Önseziler ve
Sezgi

43: Sarkaç

44: Ş anslı Tılsımlar

45: Doğ ada Ş ans

46: Değ erli Taş larda Ş ans

Machine Translated by Google

47: Kehanet ve Dü ş ler

48: Tarot

49: Ş anslı Sayılar

50: Pozitiflik ve Benlik Saygısı

Ç özü m

Kaynakça ve Önerilen Okuma

Machine Translated by Google

GİRİŞ

"Şans" kelimesinin kökeni tartışmalıdır, ancak bir potansiyel kaynak şuydu: eski Anglo-Sakson âlæccan'dan,
"yakalamak". Bazı talihli insanlar doğumda şans yakalamayı başarır ve doğuştan şanslı olarak tanımlanırlar. Yine de çoğu insan için şans, bir süre iyilik sunan ve sonra görünürde bir sebep olmadan ortadan kaybolan soyut, kaprisli bir güç gibi görünür. Bu nedenle şansın genellikle tesadüf, kaza veya şans eseri olan bir şey olduğu söylenir. Bu doğru olabilir, ancak şansın gerçekte ne olduğunun yalnızca bir kısmını tanımlar.

Random House Sözlüğü, şansı "koşulları, olayları, fırsatları vb. Bu tanım, şansın en önemli faktörünün siz olduğunuzu göstermesi açısından son derece olumlu bir tanımdır. "Koşullarınızı, olaylarınızı, fırsatlarınızı vb." şekillendirmek için kendi enerjinizi veya gücünüzü kullanma yeteneğine sahipsiniz. kendi iyi şansını yaratmak için.

İnsanlar her zaman şanslarını arttırmaya çalışıtılar. Antik Romalılar, genellikle kendisine tapanlara şans yağdırdığı bir bereket tutarken resmedilen tanrıça Fortuna'ya dua ederlerdi. Modern terimimiz "Lady Luck", Fortuna'yı ifade eder. Yunan tanrıçası Tyche, takipçilerine iyi şans ve şans sağladı. Hindu tanrıçası Lakshmi, iyi şansın yanı sıra güzellik de sağlar. Şansı artırmaya yardım etmesi için çağrılabilecek başka birçok tanrı ve tanrıça örneği vardır. Tarih boyunca insanlar, hayattaki kaderlerini iyileştirmelerine yardımcı olmak için alametler, alametler, tılsımlar ve çeşitli başka yöntemler kullandılar.

Herkes şu ya da bu şekilde iyi şanslar yaşadı. Kötü bir kazayı önlemek veya hayatta kalmak, hayat arkadaşı olan biriyle tanışmak veya mükemmel işi güvence altına almak örnek olarak verilebilir.

Machine Translated by Google

Bugün pek çok insan şans diye bir şey olmadığını iddia ediyor, ancak milyonlarca insan kazanma ihtimalinin ne kadar düşük olduğunu bilmelerine rağmen düzenli olarak piyango bileti alıyor. Bir piyangoyu kazanmak şanstan çok bir şans meselesidir; sonuçlar tamamen bizim elimizde değil.

Şans konusunda bir şey yapamayız ama kontrol edebildiğimiz şeylere odaklanarak şansımızı önemli ölçüde artırabiliriz. Bunlara pozitif enerji, çekim yasası ve niyet etme gücü dahildir.

Pozitif enerji, mutlu düşünceler düşünmekten çok daha fazlasıdır; değerli, başarılı sonuçlara odaklanan bir tutum veya zihniyettir. Pozitif enerjiye sahip insanlar, hayatın inişli çıkışlı olmasına rağmen uzun vadede her şeyin yoluna gireceğini bilirler.

Çekim yasası, odaklandığınız her şeyi hayatınıza çektiğinizi söyler. İlk adım ne istediğinizi bilmektir. Bir hedefe karar verdikten ve onu sürekli olarak pozitif enerjiyle besledikten sonra, sonunda olumlu ödüller alacaksınız. Bu yasa tarafsız olduğundan ve zihninizin odaklandığı şeye göre çalıştığından, sürekli olarak mutluluk, bolluk ve iyi şans düşüncelerini düşünmek önemlidir. Bu düşünceler evrene yayılır ve odaklandığınız her neyse sizi çeker.

"Niyet" kelimesi son yıllarda büyük bir popülerlik kazandı.
Niyet, herhangi bir başarının başlangıç noktasıdır. Bir şeye başlamadan önce neyi başarmak istediğinizi bilmelisiniz. İnsanlar ne istediklerini bildiklerinde, bunu başardıklarını görselleştirdiklerinde, dikkatle bu hedefe odaklandıklarında ve bunu başarmak için çalıştıklarında, başarılı olma şansları yüksektir. Bunu yaptıklarında, bunu yapmayan insanlar kendilerini şanslı sayarlar.

Bu kitabın amacı, sahip olduğunuz becerileri ve yetenekleri kullanmanıza yardımcı olmaktır. hayatınızda iyi şanslar yaratmak için zaten sahip veya geliştirebilir.

Machine Translated by Google

1

Davranış

"Tutum" terimi, bir kişinin ruh halini ifade eder ve genellikle nasıl düşünür ve davranır. Olumlu bir tutum, olumlu sonuçlar bekleyen hayata karşı zihinsel ve duygusal bir yaklaşımdır. Şaşırtıcı olmayan bir şekilde, başarının temel bileşenlerinden biridir. Olumlu bir tutuma sahip insanlar en iyisini beklerken, olumsuz bir tutuma sahip insanlar daha karamsar bir bakış açısına sahiptir ve başarısızlık beklerler. Hepimiz ektiğimizi biçtiğimiz için, her iki grup da genellikle beklediklerini alır. İnsanlara güler yüzlü, arkadaş canlısı bir tavırla yaklaştığınızda, muhtemelen aynı yanıtı alacaksınız. Pozitif insanlar mutlu hayatlar yaşarken, karamsar ve negatif insanlar yaşadıkları olumsuz sonuçlardan sürekli hüsrana uğrarlar.

Neyse ki, tutumunuz üzerinde tam kontrole sahipsiniz ve olumsuz bir tutumu olumluya dönüştürmek hayatınızı değiştirebilir. Amerikalı filozof ve psikolog William James (1842-1910) şöyle dedi: "Zor bir görevin başarılı sonucunu her şeyden çok etkileyecek olan şey, başındaki tavrımızdır" (James, 80). Olumlu bir tutum geliştirmenin ve sürdürmenin birçok faydası vardır. Hayata karşı iyimser bir bakış açısına sahip olacaksınız ve bu da küçük, günlük stres ve endişelerin çoğunu ortadan kaldıracaktır. Hedeflerinize ulaşmak için yeterli motivasyon ve enerji kazanacaksınız.

Kendinize inanacaksınız ve kendinize olduğu kadar başkalarına da ilham verebileceksiniz. Başarısızlıktan endişe duymadan bir şeyler denemeye ve denemeye istekli olacaksınız. Yaptığınız her şeyde daha üretken olacaksınız. Ayrıca stresle çok daha kolay başa çıkacaksınız.

Machine Translated by Google

Yaptığınız her şey, bir kör randevuya çıkmak kadar basit şeyler bile, tavrınızdan etkilenir. Tarihin felaket olmasını bekliyorsanız, olması muhtemel olan budur. Tersine, dışarıda keyifli bir gece geçirmeyi umuyorsanız, harika zaman geçirmeniz muhtemeldir. Bü yü k ölçü de tutumunuz tarafından belirlenen tamamen farklı iki olasılık.

Olumlu yaklaşımınızı takdir eden insanları çekeceğiniz için olumlu bir tutum gü nlerinizi daha keyifli hale getirir. Daha fazla insanla tanışacaksınız ve sonuç olarak daha fazla fırsat sunulacak. Tavrınız tamamen size kalmış. Sonuç olarak, şanslı olmak için de hayati bir faktördü r. Kendinizi şanslı saymaya başladığınızda, dü zenli olarak meydana gelen şanslı deneyimler bulacaksınız.

Hayatta iyi şanslar elde etmek için, kasıtlı olarak olumlu bir tutuma sahip olmayı seçmelisiniz. Elbette herkes zaman zaman kötü gü nler yaşar. Bunlar meydana geldiğinde, kendinize olumlu bir tutum sü rdü rmeniz gerektiğini hatırlatmanız gerekebilir. Ç oğ u insan, herhangi bir anda tutumlarına çok az dikkat eder veya hiç dikkat etmez. Neyse ki, tutumunuzu değiş tirebilir ve bunun sonucunda hayatınızı dönü ş tü rebilirsiniz. İş te yardımcı olacak bazı teknikler:

1. Halihazırda sahip olmak istediğiniz tü rden bir tavır sergileyen birini bulun ve kendinizi o kiş iye göre modelleyin. Ne yaptığınızı bilmek zorunda değiller. Ancak, yapabiliyorsanız, bu kiş iyle zaman geçirin ve ona olumlu bir tavır sergilemenin yararları hakkında sorular sorun.

2. Pozitif insanlarla zaman geçirin. Pozitif insanlar, hayatınızda iş ler yolunda gitmediğinde bile iyi bir tutum sergilemenize yardımcı olur. Sizi yü kseltecekler ve hayatın olumsuz tarafından değil, parlak tarafından bakmanızı sağlayacaklar. Zamanınızın çoğ unu hayata olumsuz bakan insanlarla geçirirseniz, olumlu bir tutum sü rdü rmeyi bekleyemezsiniz.

3. Sık sık gü lü n. Gü lerken moralinizin bozuk olması imkansız. Kendinize nasıl gü leceğinizi öğ renmek de önemlidir. Hepimiz

Machine Translated by Google

bazen kendimizi fazla ciddiye almak.

4. Olumlu yanıt verin. Her şeyi kontrol etmek imkansızdır ve kontrolü müz dışındaki durumlar sıklıkla meydana gelir. Bu gibi durumlarda kontrol edebileceğiniz tek şey tavrınızdır. Ne olursa olsun olumlu davranmaya kararlı olun.

5. Başkalarına yardım edin. Başkalarına yardım etmek için zamanınızı ve becerilerinizi gönüllü olarak kullanmak onların kendilerini iyi hissetmelerini sağlar ve bu da sizin özgüveninizi ve tutumunuzu yükseltir.

6. Tutumunuzu değerlendirin. Kendinize şu anki tutumunuzun mutlu, pozitif bir hayat yaşamanızı ve başkalarıyla iyi ilişkiler kurmanızı sağlayıp sağlamadığını sorun. Değilse, tavrınızı iyileştirmek için yapabileceğiniz küçük bir şey düşünün. Bunu başarana kadar buna odaklanın ve ardından kendinize soruyu tekrar sorun. Olumlu bir tutum hayatınızın doğal ve kalıcı bir parçası olana kadar bunu yapmaya devam edin.

7. Düşüncelerinizi ve konuşmanızı gözlemleyin. Ne zaman kendinizi olumsuz düşünceler veya görüşler ifade ederken bulursanız, duraklayın ve kasıtlı olarak onları tersine çevirin ve olumlu hale getirin.

8. İyi bir tavrınız olduğu bir zamanı düşünün ve bunun sonucunda aldığınız iyi enerjiyi hatırlayın. Bu durumdayken hayatın ne kadar pürüzsüz ve kolay olduğunu hatırlayın. İyi bir tutuma sahip olmanın tüm olumlu yönlerini istediğiniz zaman yeniden yakalayabilirsiniz - sorunlarınızı ve hayal kırıklıklarınızı bırakın ve olumlu bir tutuma eşlik eden duygu ve hisleri yeniden yaşamak için kendi içinize dönün.

9. On yedi yaşındayken, zaman zaman ne tür sorunlar yaşarsa yaşasın, sürekli pozitif olan bir adamın yanında çalıştım.
Her sabah bir aynanın karşısına geçer, yumruklarını havaya kaldırıp, "Oğlum, çok heyecanlıyım!" derdi. Bu kelimeleri üç kez tekrarladı ve her tekrarda coşkusunu ve hacmini artırdı. Bunu bize söylediğinde iş arkadaşlarım ve ben güldük. Ancak merak ettim ve kendim denemeye karar verdim. Bu küçük ritüeli bulduğumda şaşırdım

Machine Translated by Google

gü n boyu beni pozitif ve hevesli tuttu. Diğ er personel ü yelerinden bazıları da denedi ve onlar için de iş e yaradığ ını gördü . eminim

senin için aynısını yapacak

Herhangi bir sü redir olumsuz bir tavrınız varsa, bir gecede iyimser olmayı beklemeyin. Herhangi bir davranış kalıbını değ iş tirmek zaman ve pratik gerektirir. Dü ş ü ncelerinize dikkat edin ve kendinizi olumlu dü ş ü nü rken her bulduğ unuzda kendinizi tebrik edin. Zamanla, olumsuz olanlardan daha olumlu dü ş ü nceler dü ş ü ndü ğ ü nü zü fark edeceksiniz ve dü nya hakkında daha iyimser ve daha az eleş tirel bir görü ş e sahip olacaksınız. Bu noktaya ulaş tığ ınızda, potansiyel olarak ş anslı fırsatları aktif olarak aramaya baş layabilirsi

Machine Translated by Google

2

iliş kiler

Ö Ayda bir, bir grup arkadaş ımla akş am yemeğ i yerim. biz bir Emekli bir havayolu pilotu, bir ş aman, bir mali mü ş avir, profesyonel bir konuş macı, bir kasap, bir mağ aza mü dü rü , bir stres yönetimi danış manı ve emekli bir multimilyoneri içeren eklektik bir grup. Grubun en yaş lı ü yesi seksenlerinin sonlarında, en kü çü ğ ü ise yirmi bir yaş ında. Diğ er ü yeler gibi ben de yemeklerimizi dört gözle bekliyorum ve hepsinden çok ş ey öğ rendim. Ç oğ u hakkında hiçbir ş ey bilmediğ im alanlarda çalış ıyor ve onların umutlarını, hayallerini ve deneyimlerini duymak bü yü le Maddi olarak da fayda sağ lamış olsam da (bazıları hizmetlerimden yararlandı), en bü yü k fayda ise edindiğ im yakın dostluklar oldu. Aylık toplantılarımızın yanı sıra, her iki haftada bir bazı ü yelerle görü ş ü yorum. Her ü yenin ortak noktası ş u ya da bu, hepimizin bir kafede grubun kurucusu Jim ile ş ans eseri sohbet etmiş olmamız. Jim insanlarla konuş mayı sever ve baş kalarıyla tanış mak için her fırsatı değ erlendirir. Diğ er kiş inin sohbet etmek istememesine aldırış etmez, ama isterse, Jim sohbetten keyif alır. Sonuç olarak, tanıdığ ım herkesten daha fazla insan tanıyor. Baş arılı bir iş i var ve insanlar onu ş anslı olarak tanımlıyor. Yabancılara öyle görü nü yor, ancak yıllar içinde, her an iletiş im kurabileceğ i çok çeş itli insanlarla iliş kiler kurdu. Bir arkadaş edindikten sonra, iliş kiyi canlı tutmak için çalış ır.

Ne kadar çok insanla tanış ırsanız, o kadar çok fikre maruz kalırsınız, o kadar çok fırsatınız olur ve o kadar ş anslı olursunuz.

Machine Translated by Google

Paris'teki ESCP Fakültesi'nde Liderlik ve Kişisel Gelişim profesörü olan Dr. Philippe Gabilliet, 2012'de "Başarı da Bir Şans Meselesi midir?" başlıklı bir TEDxESCP konuşması yaptı. Konuşmasında şunları söyledi: "Şans yalnızlıktan nefret eder. Tek başınıza şanslı olmanız imkansız" (www.youtube.com/watch?v=pMWvlYXiWcc). Eminim insanlar kendi başlarına şanslı fikirler yaratabilir veya keşfedebilirler, ancak başkalarıyla uğraşmadan bu fikirlerden herhangi bir fayda elde etmeleri mümkün değildir.

Hepimiz meşgul hayatlar sürüyoruz ve bir süredir görmediğiniz arkadaşlarınızla istemeden iletişiminizi kaybetmek çok kolay. Fırsat buldukça arkadaşlarınızı görmeye veya onlara telefon etmeye çalışın. Yeni insanlarla tanışmanın iyi bir yolu, kulüplere ve diğer gruplara katılmak ve orada arkadaşlar edinmektir. Üyelerle zaten en az bir ortak noktanız var, bu da arkadaşlıklar kurmak için iyi bir başlangıç sağlıyor. İnsanlarla tanışmanın bir başka iyi yolu da, topluluğunuzdaki daha az şanslı insanlara yardım etmek için gönüllü olmaktır. Mümkün olduğunda, diğer insanların hedeflerine ulaşmalarına yardımcı olun. Bunu herhangi bir ödül beklentisiyle yapmayın. Yaptığınız iyilikler fark edilecek ve diğer insanları size çekecektir. Tesadüfen tanıştığınız kişilerle sohbet etmeye başlayın. Çoğu bir veya iki dakika içinde sona erecek, ancak bazıları arkadaşlıklara ve şanslı fırsatlara yol açabilecek konuşmalara dönüşecek.

Tüm bu yöntemler, insanları kullanılıyormuş gibi hissettirdiği için genellikle olumsuz çağrışımlara sahip olan bir kelime olan ağ oluşturmaktan çok daha iyi çalışır. Önemli olan kendi amaçların için kullanabileceğin insanlardan çok arkadaş aramak, bu yüzden sosyal medya yerine kişisel bir bağı tercih ediyorum.

Arkadaşlarınızı akıllıca seçin; pozitif, nazik, şefkatli ve destekleyici insanlarla arkadaşlıklar kurun. Bu insanlar çabalarınızda sizi cesaretlendirecek ve elinizden gelenin en iyisini yapmadığınızı size bildireceklerdir.

Otantik ve gerçek olun. Diğer insanların sizi çevrelerine kabul etmelerini umarak bir cephenin arkasına saklanırsanız, iyi arkadaşlar edinemezsiniz. İnsanların sizi sevmesi için farklı davranmanıza gerek yok. İyi arkadaşlar sizi olduğunuz gibi kabul eder ve belirli konularda fikir ayrılığına düşebilir ve yine de arkadaş kalabilirsiniz.

Machine Translated by Google

Negatif insanlardan tamamen kaçınamazsınız. Sürekli karamsar ve karamsar olan insanlarla çalışabilir veya onlarla akraba olabilirsiniz. Bu insanlar sizi kendi seviyelerine çekmekten zevk alıyorlar. Başarılı olmalarına izin verme. Nazik olun ve söylediklerini mutlaka kabul etmeden onları dinleyin.
Ne söylerlerse söylesinler sinirlenmeyi veya sinirlenmeyi reddedin. Genellikle, istedikleri yanıtı alamadıklarını anladıklarında, duygusal olarak tüketecek başka birini bulurlar. Bununla birlikte, onları da görmezden gelmeyin.
Gülümseyin, belki onlara bir kurabiye veya başka bir küçük ikram sunun ve başarılarından dolayı onları övün. Başka bir deyişle, hoş ve nazik olun ama onların toksik tavırlarına kanmayın.

Diğer insanlarla ilgilenerek istediğiniz kadar arkadaşınız olabilir. Çoğu insan kendileri hakkında konuşmak ister. Onları buna teşvik ederseniz ve size söylediklerini dinlerseniz, birçok arkadaş edinirsiniz ve şansınız inanılmaz derecede genişler.

Machine Translated by Google

3

Minnettarlık

Gratitude, ne için minnettar ve müteşekkir hissetmenin kalitesidir. birinde var. "Minnettar" veya "minnettar" anlamına gelen Latince gratus'tan gelir . Romalı devlet adamı ve hatip Cicero (MÖ106-43), "Minnettarlık yalnızca tüm erdemlerin en büyüğü değil, aynı zamanda diğer tüm erdemlerin anasıdır" dedi.

Amerikalı konuşmacı ve yazar Earl Nightingale (1921–1989), "dünyadaki en şanslı insanların" "neredeyse sürekli bir şükran duygusu geliştirmiş olanlar" olduğuna inanıyordu (Nightingale 329). Hiçbir şeyi hafife almayan ve hayatta sahip oldukları nimetler ve fırsatlar için minnettar olan insanlardan bahsediyordu. Belli ki herkes gibi onların da hayatlarında sorunları ve zorlukları var ama olumsuzdan çok olumluya odaklanıyorlar.

Şükran duygularının ne kadar olumlu olabileceğini gösteren bilimsel kanıtlar var. Psikolog Robert Emmons ve Michael McCullough, üç grup insandan on hafta boyunca her hafta bir günlüğe tek bir cümle yazmalarını istedi. İlk grup minnettar oldukları beş şeyi kaydetti. İkinci grup mutsuz oldukları beş şeyi yazdı ve üçüncü grup hafta boyunca meydana gelen beş tarafsız olayı yazdı.

Minnettar oldukları şeyleri yazanlar, diğer iki gruptaki insanlara göre daha iyimser ve olumluydu. Ayrıca diğerlerinden daha fazla egzersiz yaptıkları için daha sağlıklı göründüler. Ayrıca diğer iki grubun üyelerinden yüzde 25 daha mutlu oldukları tahmin ediliyor. (Emmons ve McCullough, 2003). Dr. Robert Emmons

Machine Translated by Google

dünyanın önde gelen şükran araştırmacısı ve ürettiği faydalar. California Davis Üniversitesi'nde Psikoloji profesörü dür ve şükran üzerine üç popüler kitap yazmıştır. (Bkz. Kaynakça ve Önerilen Okuma.)

Minnettarlığın diğer yararları arasında artan benlik saygısı, mutluluk ve iyimserlik duyguları; gelişmiş duygusal ve fiziksel sağlık; daha iyi ilişkiler; daha fazla arkadaşlık; güçlendirilmiş kalp ve bağışıklık sistemi; affetme yeteneğinde artış; stres, kaygı ve depresyonda azalma; Daha iyi uyku; daha fazla motivasyon; ve artan maneviyat. Başka bir deyişle, minnettarlık refahı artırır.

Minnettarlık genellikle birisinin sizin için yaptığı bir şey için minnettarlığı ifade etmekle ilişkilendirilir. Ancak, bundan çok daha fazlası.
Güzel bir gün için, sağlık için, yeterince yemek için ve hayatta olmanın saf sevinci için minnettarlığınızı ifade edebilirsiniz. Oynayan çocukların sesi veya güzel bir çiçeğin görüntüsü gibi en basit şeylere bile minnettar olabilirsiniz.
Minnettarlığınızı ifade ettiğinizde, evrene bolluk duyguları gönderirsiniz. Evren, daha fazla bolluğu geri göndererek yanıt verir. İncil'deki şu satır beni şaşırtmıştı: "Çünkü kimde varsa, ona verilecek ve o daha çok bolluğa sahip olacak, ama kimde yoksa, sahip olduğu bile ondan alınacak" (Matta 13: 12).

Ancak şükran duyguları göndererek, sizi daha çok çeken bir mıknatıs haline geldiğinizi düşündüğünüzde anlamı netleşir. Bunun sonucunda şansınız artar. Bu çekim yasasıdır.

Samimiyetle teşekkür etmek, minnettarlığı ifade etmenin en açık yoludur. Minnettarlığınızı beden dilinizle ve küçük ya da büyük nezaket davranışlarınızla da ifade edebilirsiniz. Minnettar olduğunuz büyük şeyleri kendinize sürekli hatırlatırsanız, küçük sorunların ve küçük sıkıntıların üzerinizde hiçbir etkisinin olmayacağını göreceksiniz.

Amerikan Psikoloji Derneği'nin eski başkanı Dr. Martin Seligman, üç nimet adı verilen bir şükran egzersizi yarattı: Her günün sonunda, gün içinde meydana gelen ve en çok mutlu olduğunuz üç şeyi düşünün. Bu basit tekniğin yardımcı olduğunu gördü.

Machine Translated by Google

kaygı ve depresyon duygularını azaltmak ve aynı zamanda neş e mutluluk duygularını artırmak. (http://www.healthassociatesllc.com/files/1352751786.pdf) Ve Geceleri yatakta yatarken genellikle neye minnettar olduğ umu dü ş ü nü r, hızlı ve mutlu bir ş ekilde uykuya dalarım.

Hayatınızdaki nimetler iç in minnettarlığ ınızı arttırmanın en iyi yollarından biri, bir ş ü kran gü nlü ğ ü tutmaktır. Her gü n iç ine minnettar olduğ unuz ü çila beş ş ey yazın. Bunu yapmak, nasıl bir gü n geç irmiş olursanız olun, kendinizi hemen iyi hissetmenizi sağ layacaktır. Yaş am armağ anı, aile ve arkadaş lar sevgisi ve sağ lık, minnettar olunması gereken genel ş eylere örnektir. Ve aramaya baş ladığ ınızda, birinin sizin iç in kapıyı açık tutması veya nasıl olduğ unuzu görmek iç in sizi arayan bir arkadaş ınız gibi gü nlü k yaş amınızda minnettar olduğ unuz ç ok sayıda kü ç ü k ş ey bulacaksınız. Bir matbaada satış mü dü rü olarak ç alış ırken, sekreterim her sabah saat 10 civarında bana bir fincan kahve getirirdi. Ona her zaman teş ekkü r ettim ama o zamanlar minnettar olmama rağ men bunu hafife aldığ ıma eminim. Bugü n kesinlikle minnettarlığ ımı ifade eder ve gü nlü ğ ü me yazardım. Mü mkü n olduğ u kadar ç ok kü ç ü k eylemi hatırlamak ö nemlidir; aksi halde ç abucak unutulurlar. Gü nlü ğ ü nü ze yazacak ş eyler aramaya baş ladığ ınızda, yaş am tarzınızın bir parç ası olana kadar daha fazla minnettar hissetmeye baş layacaksınız.

Size yardım eden ve destek olan insanlara teş ekkü r mektupları yazarak bunu bir adım daha ileriye taş ıyabilirsiniz. Harika bir ö rnek, 365 Teş ekkü r: Gü nlü k Minnettarlığ ın Hayatımı Değ iş tirdiğ i Yıl kitabının yazarı John Kralik'tir . Aralık 2007'de John, beş inci ü ç yaş ında, kilolu, boş anmış , meteliksiz bir avukattı. Yeni Yıl Gü nü , Los Angeles tepelerinde yü rü yü ş yaparken sorunlarını dü ş ü nmeyi bırakıp, minnettar olduğ u ş eylere odaklanmaya karar verdi. 365 teş ekkü r notu yazmaya karar verdi. Bunu yapmayı baş ardı, her notayı elle yazdı ve hemen hemen hayatının her alanı tersine dö nmeye baş ladı. Ş öyle yazıyor: “Minnettarlık dış a doğ ru baskı yapar ve bu evrende iyi duygular yaratır. Bunların ç oğ u eninde sonunda size geri dö ner.”

Machine Translated by Google

Minnettarlığınızı ifade etmek, hayatınızı değiştirme gücüne sahiptir ve başka türlü asla bulamayacağınız fırsatlarla.

[içerik]

Machine Translated by Google

4

Merak

Curiosity, aşırı derecede ilgilenmenize izin veren bir zihin durumudur. bir şeyde. James H. Austin, Chase, Chance, and Creativity adlı kitabında şöyle yazmıştır: "İcadın anasının gereklilik olduğunu kabul edersek, o zaman merak kesinlikle babasıdır" (Austin, 108).

Tüm ebeveynler ve öğretmenler, çocuklarının sorduğu sonsuz gibi görünen sorulara aşinadır. Çocuklar merak ettikleri ve öğrenmek istedikleri için bu doğaldır. Bugün sahip olduğumuz yaşam kalitesinin tadını çıkarmamızın nedeni büyük ölçüde meraktır. İnsanlar merak edip soru sormasaydı, sandığımız pek çok şey icat edilmeyebilirdi. Birçok hayvan da meraklıdır. Şimdiye kadar evcil hayvan olarak bir köpeğiniz veya kediniz olduysa, karşılaştıkları yeni veya farklı her şeyi nasıl incelediklerini ve kokladıklarını bilirsiniz.
Ancak merakları yalnızca gördükleri veya kokladıkları fiziksel nesnelere kadar uzanır. Hem soyut hem de somut olan şeyleri merak eden tek türün insandır.

Kendini şanslı sayan insanlar, yeni insanlarla tanışmak, yeni şeyler denemek, seyahat etmek ve öğrenmek için bilinçli olarak fırsatlar ararlar.
Her şeyi merak ederler ve rahatlık alanlarının dışına çıkmaya isteklidirler.
Kayınbiraderim her şeyi merak ettiği ve soru sorduğu için son derece başarılı oldu. Aptal gibi görüneceğini düşündükleri için diğer insanların sormadığı soruları sormaktan korkmuyor. Soruları sorarak ve cevapları dinleyerek zengin bir adam oldu.

Machine Translated by Google

Meraklı insanlar konfor alanlarını terk etmeye ve yeni, farklı veya zorlayıcı bir şey denemeye isteklidir. Örneğin, yeni bir hobi edinebilir, okula geri dönebilir, yeni bir spora başlayabilir veya denemek istedikleri bir şeyi yapan insanlarla konuşabilirler. Yıllar önce, el yapımı kağıt yapan ve bunu kendim yapmayı öğrenen bir adamın izini sürdüm. Birkaç top kağıt yapmak dışında, bu beceriyle hiçbir şey yapmadım ama merakımı giderdi.

Albert Einstein (1879–1955), biyografi yazarı Carl Seelig'e şunları söyledi: "Benim özel bir yeteneğim yok. Sadece tutkuyla merak ediyorum. (Einstein Arşivleri 39-013, www.alberteinstein .bilgi/). Dahilerin çoğu meraklıdır. Aslında, statükoyu sorgulayarak, yeni ve farklı olasılıkları araştırarak ve her yeni fikrin getirdiği heyecan ve heyecanın tadını çıkararak hayatlarını geçirdikleri için, olmayan birini adlandırmak zor olurdu. Sorularına yanıt aramanın ve bir şeyler yapmanın yeni yollarını keşfetmenin zihinsel uyarımının tadını çıkararak hiçbir şeyi hafife almazlar.

Meraklı insanlar sıkılmaz; keşfedebilecekleri ve öğrenebilecekleri sınırsız sayıda konu vardır. Kitap okurlar, seminerlere katılırlar, sorular sorarlar, öğrenmek ve sorularına cevap bulmak için araştırma yaparlar. Bu onların bilgilerini genişletir ve onları ilginç yoldaşlar yapar. İnsanlarla tanıştıklarında, onlar hakkında hemen her şeyi bilmek isterler. Çoğu insan kendi hakkında konuşmayı sevdiği için bu ilgiyi hoş karşılar ve bunun sonucunda arkadaşlıklar gelişebilir. Dale Carnegie'nin dediği gibi: "Başkalarıyla ilgilenerek iki ayda, diğer insanların sizinle ilgilenmesini sağlamaya çalışarak iki yılda edinebileceğinizden daha fazla arkadaş edinebilirsiniz."
(Carnegie, 56).

Merak, beynin kimyasında değişikliklere neden olur, bu da bilgiyi öğrenmeyi ve tutmayı kolaylaştırır. 2014 yılında California Davis Üniversitesi'nde yapılan bir araştırma, on dokuz gönüllüye yüz soru gösterdi. Gönüllülerden, cevapları ne kadar merak ettiklerine göre soruları derecelendirmeleri istendi. Sorular arasında "Hangi Beatles single'ı on dokuz hafta ile listelerde en uzun süre kaldı?" ve kim

Machine Translated by Google

Sam Amca ilk kez sakal bıraktığ ında Amerika Birleş ik Devletleri baş kanı mıydı? Daha sonra beyin aktiviteleri izlenirken cevaplar gösterildi. Gönü llü ler cevabı merak ettiklerinde beyinlerindeki zevk merkezleri aydınlandı ve anıların oluş umunda görev alan hipokampusta da artan bir aktivite oldu. Bu devam ederken, gönü llü ler ayrıca dopamin salınımının neden olduğ u doğ al bir yü kselme yaş adılar. Dopamin ayrıca hafızada tutma ile de ilgilidir. Bunun ardından gönü llü lere sorular tekrar gösterildi ve en çok soruyu merak eden gönü llü ler en fazla yanıtı hatırladılar (Gruber, Gelman ve Ranganath, 22 Ekim 2014, www.cell.com/neuron/ tam metin/S0896-6273(14)00804-6).

İ ş te merak duygunuzu geliş tirmenin beş yolu.

1. Hevesli olun ve bol bol soru sorun. Herkes coş kuya cevap verir. Bir yıl önce eş imin ait olduğ u bir kulü p, ortakları için bir yemek veriyordu. Yemekten sonra arka bahçesinde maket demiryolu olan bir adamla konuş maya baş ladım. İ lgimi çekti ve ona hobisi hakkında sayısız soru sordum. Eve giderken karım, konuş tuğ um adamın son derece ketum olduğ unu ve komite toplantılarında neredeyse hiç konuş madığ ını söyledi. Ben ilgimi gösterip birkaç soru sorduktan sonra adam sustu; Sanırım bunun nedeni, kendi uzmanlık alanıyla ilgilenen birini bulması çok nadirdi. Ç ok ş ey öğ rendim ve sohbetten bü yü k keyif aldım.

2. Ne zaman bir kü tü phaneye veya kitapçıya girseniz, aradığ ınız ş eyle ilgisi olmayan bölü mlere göz atın. Sizi kullanabileceğ iniz yeni fikirlerle tanış tıracak en az bir ve muhtemelen birkaç kitap bulacaksınız. Bunu dü zenli olarak yaparsanız, genel bilginizin ne kadar hızlı arttığ ına ş aş ıracaksınız ve yol boyunca bazı ş anslı fikirler bulabilirsiniz.

Machine Translated by Google

3. Nerede olursanız olun insanlarla konuş un. Herkesin anlatacak bir hikayesi vardır ve genellikle bunu ilgili görü nen biriyle paylaş maktan memnuniyet duyacaktır. Baş lamak için iyi bir yol, insanlara "Son birkaç gü nde yaptığ ınız en ilginç ş ey nedir?" diye sormaktır.

4. "Aptalca" sorular sormaya istekli olun. Ç oğ u insan sessiz kalmayı tercih ederek bunu yapmaktan korkar. Gerçekte, bu tü r sorular genellikle öğ renmenin en iyi yoludur.

5. Açık fikirli olun. Önyargılı veya karş ıtsanız, bir konu hakkında yeni bir ş ey öğ renemezsiniz. Birkaç yıl önce bir natü ropatı ziyaret ettim ve randevu sırasında hipnoterapist olduğ umdan bahsetmiş tim. Hemen hipnoz diye bir ş ey olmadığ ını ve baş ka bir kariyer bulmam gerektiğ ini söyledi. Belli ki hakkında hiçbir ş ey bilmediğ i bir ş eyi öğ renme fırsatını kaçırdı. Yirmili yaş larımda bir arıcıyla tanış tım ve bunun sonucunda kısa sü rede kendime ait ü ç kovanım oldu. Bunun profesyoneller için bir iş olduğ unu ve amatörlerin hariç tutulduğ unu varsaysaydım bu olmazdı.

Merak, birçok nedenden dolayı sahip olunması gereken yararlı bir niteliktir. Doğ al olarak, zihinsel olarak uyarıcıdır ve beyin kalitesini artırır. Ancak aynı zamanda empatiyi artırır, iliş kileri gü çlendirir, mutluluğ u artırır, can sıkıntısını giderir, yaratıcılığ ı artırır, kaygıyı azaltır ve ş ans için sayısız fırsat sunar.

[içerik]

Machine Translated by Google

5

Beyanlar

Afirmasyonlar, sık sık tekrarlanan gü çlü ifadelerdir.
zihnimize olumlu dü ş ü nceler aş ılamak. Sanki zaten arzu ettiğ iniz kaliteye sahipmiş siniz gibi, neredeyse her zaman ş imdiki zamanda ifade edilirler. Ayrıca kelimelere gü ç katmak iç in gü çlü ve coş kulu bir ş ekilde söylenirler.

En ü nlü olumlamalardan biri, yü z yılı aş kın bir sü re önce kendi kendine telkin yöntemini popü lerleş tiren Fransız psikolog Émile Coué (1857–1926) tarafından yaratıldı. Ş öyledir: "Her gü n, her ş ekilde, daha iyi ve daha iyi oluyorum." Bu genel bir doğ rulamadır. "Hayatın sunduğ u en iyi ş eylere layıkım", "Kendime iyi ş eyler çekiyorum" ve "Yaş ıyorum, iyiyim ve kendimi harika hissediyorum" genel olumlamaların diğ er örnekleridir.

Pek çok olumlamanın amacı, kiş inin yaş amının belirli bir yönü ü zerinde çalış maktır. Finansal olarak geliş mek isteyen biri ş öyle diyebilir: "Zenginliğ i ve bolluğ u çekiyorum", "Zengin olmayı hak ediyorum", "Her zaman yeterince param var" veya "Ben para iç in bir mıknatısım." Bir atlet ş unu onaylayabilir: "Ben çok formda bir futbolcuyum (veya hangi aktivite olursa olsun) ve baskı altında iyi performans gösteriyorum", "Ben bir kazananım" veya "Kazanmayı seviyorum." Bir satış elemanı ş öyle diyebilir: "Ben iyi bir satış elemanıyım ve her gü n daha iyiye gidiyorum", "Her reddedilme beni bir sonraki satış ıma yaklaş tırıyor" veya "Mü ş terilerimin ihtiyaçlarıyla uyumluyum. ” Sınavlara çalış an biri ş unu söyleyebilir: "Mü kemmel bir konsantrasyonum ve mü kemmel bir hafızam var." Daha fazla gü ven isteyen biri ş öyle diyebilir: "Her tü rlü durumda sakinim, rahatım ve gü ven doluyum." Hayatınızda daha fazla mutluluk istiyorsanız, ş unu onaylayabilirsiniz: "Her gü n neş e ve memnuniyet hissediyorum.

Machine Translated by Google

gü n", "Hayatın sunduğ u her ş eyde neş e ve mutluluk buluyorum" veya "Olumlu, mutlu bir insan olmayı seçiyorum."

Hepimizin gü nde binlerce dü ş ü ncesi vardır ve kaçının olumlu, tarafsız veya olumsuz olduğ u hakkında hiçbir fikrimiz yoktur. Her gü n negatif olanlardan daha fazla pozitif dü ş ü nü rseniz, hayatınız ve içinde bulunduğ unuz koş ullar hakkında mutlu hissedersiniz. Elbette bunun tersi de geçerlidir - olumlu olanlardan daha çok olumsuz dü ş ü nceler dü ş ü nü yorsanız muhtemelen mutlu hissetmezsiniz. Onaylamalar, kelimeleri hayatınızın kalıcı bir parçası haline getirmek için bilinçli olarak tekrarladığ ınız için sizi olumlu dü ş ü nmeye teş vik eder.

Gü nlü k yaş amda her zaman istemeden olumlamalar yaratıyoruz. Sü rekli olarak "hayat adil değ il" veya "Ben asla ş anslı değ ilim" gibi olumsuz dü ş ü nceler dü ş ü nü rseniz, bu sizin gerçeğ iniz olacaktır. Ne zaman kendinizi olumsuz dü ş ü nceler içinde bulursanız, bilinçli olarak olumlu bir ş eyler dü ş ü nmeye baş layın. Olumsuz dü ş ü nceyi tersine çevirebilir veya sizi olumlu ve mutlu hissettiren bir ş ey dü ş ü nebilirsiniz. "Ben ş anslı bir insanım" diyerek iş e baş ladıysanız ve ardından hayatınızdaki birçok nimeti dü ş ü ndü yseniz, yavaş yavaş hayatınızda meydana gelen ince değ iş iklikleri keş federsiniz. Gü çlü bir ş ekilde ve sık sık söylenen olumlu bir olumlama, her zaman olumsuzluğ un ü stesinden gelir.

Yine de, tetikte olmanız gerekiyor. Kaç kere "Bunu karş ılayamam" dediniz? Bu, annemin sık sık söylediğ ini hatırladığ ım olumsuz bir olumlama. Böyle bir ş ey söyler veya dü ş ü nü rseniz, hemen kendinize "Buna sahip olmak isterdim ve hemen bunun için para biriktirmeye baş layacağ ım" demelisiniz.

Ç evrimiçi olarak neredeyse sınırsız sayıda onaylama seçeneğ i bulacaksınız ve hepsi iyi çalış ıyor. Kendi yazımı yazmaktan zevk alıyorum ve özellikle aradığ ınızı tam olarak bulamıyorsanız bunu denemenizi tavsiye ederim. Bunu yapmak için, hayatınızın değ iş tirmek istediğ iniz alanlarını dü ş ü nü n. Tü m olumsuzlukları olumluya çevirin ve size gelen tü m fikirleri not alın. Onaylamanın inandırıcı ve gerçekçi olduğ undan emin olun. Örneğ in ş u anda asgari ü cretle çalış ıyorsanız, net bir fikriniz olmadığ ı sü rece yılda yü zbinlerce dolar kazandığ ınızı doğ rulamak iyi bir fikir olmaz.

Machine Translated by Google

nasıl yapacağ ın konusunda. Daha mü tevazı bir hedef yardımcı olabilir ve siz hedeflerinize ulaş tıkça ilgili rakam zaman zaman değ iş ebilir.

Onaylarınızı yanınızda taş ıyabileceğ iniz kartlara yazın.
Boş bir anınız olduğ unda onları okuyun. Mü mkü n olduğ unda, mü mkü n olduğ u kadar fazla duygu kullanarak olumlamalarımı yü ksek sesle söylemekten hoş lanırım. Olumlamayı her söylediğ imde farklı bir kelimenin altını çizerim; Onları fısıldıyorum, komik bir sesle söylü yorum, hatta durum izin verirse ciğ erlerimin tepesinde bağ ırıyorum. Açıkçası, eğ er bir otobü se biniyorsam, yoğ un bir ofiste oturuyorsam veya bir filmin baş lamasını bekliyorsam, bunları sessizce tekrarlardım.

Bazı insanlar her gü n olumlamalarını yazmayı ve yazarken her kelimeyi dü ş ü nmeyi sever. Kelimeleri yazarken nasıl hissettiklerine dikkat ederler ve genellikle bilinçaltı onaylamanın içerdiğ i dü ş ü nceyi kabul ettikçe ruh hallerinin yavaş yavaş dü zeldiğ ini fark ederler.

Olumlamaların neredeyse her zaman ş imdiki zamanda ifade edildiğ inden bahsetmiş tim, sanki zaten arzu ettiğ iniz kaliteye sahipmiş siniz gibi. Bunun birkaç istisnası vardır. Örneğ in, kilo vermeye yardımcı olmak için olumlamalar kullanıyorsanız, "Ben zayıfım ve hece gibiyim" diye onaylamakta zorlanabilirsiniz.
Ancak, "Gü n geçtikçe hafifliyorum ve 30 Eylü l'e kadar hedefime ulaş acağ ım" diyebilirsiniz. Aynı ş ey, mevcut koş ullarınızı dü ş ü ndü ğ ü nü zde size imkansız gibi gelen diğ er tü m onaylamalar için de geçerlidir.

Olumlamalar iş e yarar çü nkü beyni doğ ru olduklarına inanacak ş ekilde programlarlar. Zihin, gerçeklik ile sizin onaylamanız arasındaki farkı bilmez. Sonuç olarak, olumlamalarınızı her gü n dü zenli olarak tekrarlamak, zihninizi bu olumlu dü ş ü nceler ü zerinde harekete geçmeye ve onları gerçeğ e dönü ş tü rmeye teş vik eder. Olumlamalar, bu olumlu değ iş ikliklerin bir sonucu olarak iyi ş anslar çekmenize yardımcı olacaktır. Bunu dü zenli olarak "Ben ş anslı bir insanım", "Kendi ş ansımı kendim yaratırım" ve "Sü rekli ş ansla çevriliyim" diyerek pekiş tirebilirsiniz.

Kendi olumlamalarınızı oluş turmak basit bir iş lemdir.

Machine Translated by Google

1. Kendiniz hakkında sahip olduğunuz olumsuz bir inancı yazın. Kendinize güvenmediğinizi düşünüyorsanız, şöyle yazabilirsiniz: "Güvenim yok."

2. Ayrı bir kağıda, sahip olmadığınız niteliğe zaten sahipmişsiniz gibi bu kelimeleri yeniden yazın. Örneğimizde, "Kendime güveniyorum" veya "İhtiyacım olan tüm özgüvene sahibim" yazabilirsiniz. Hayatınızın belirli bir alanında kendinize güvenmediğinizi hissediyorsanız, bunu tasdiklerinize ekleyebilirsiniz.

3. Olumsuz inancı yok edin. Bunu istediğiniz gibi yapabilirsiniz. Tamamen okunaksız hale getirmek için üzerine karalama yapabilirsiniz. Parçalayabilir, yakabilir veya atabilirsiniz. Artık hayatınızda hiçbir önemi kalmadığından, ondan kurtulma sürecinin tadını çıkarın.

4. Oluşturduğunuz olumlamayı yüksek sesle okuyun. Tamamen gerçekdışı veya imkansız geliyorsa, vücudunuzda gerginlik yaşarsınız. Bu olursa, kendinize nedenini sorun. Onaylamayı inandırıcı bir hedefe dönüştürmek için değiştirmeniz gerekebilir.

5. Onaylamanızdan memnun kaldığınızda, bunu gün içinde olabildiğince sık, sessizce ve yüksek sesle tekrarlayın.

Boş bir anınız olduğunda, onaylamalarınızı sessizce veya yüksek sesle tekrarlayın. Bir yerde sırada beklerken sessizce, arabanızda trafik ışığının değişmesini beklerken yüksek sesle söyleyebilirsiniz.
Onaylamalar birçok insanın şansını artırmasına ve hedeflerine ulaşmasına yardımcı olmuştur. Sizin için aynısını yapabilirler.

Machine Translated by Google

6

Hoş nutluk

Cdoyum, duygusal bir tatmin ve iç huzuru durumudur. BT kendinizi olduğ unuz kiş i için kabul ettiğ iniz ve sahip olduklarınızdan memnun olduğ unuz anlamına gelir. Artık kendinizi baş kalarıyla kıyaslamaz ve hayatın sunduğ u tü m hediyeler için minnettar hissedersiniz. Baş kalarını oldukları gibi kabul edersiniz ve bu, sevgi ve arkadaş lık fırsatlarınızı artırır. Sahip oldukların için minnettarlığ ını ifade edersin ve sahip olmadıklarınla ilgilenmezsin. Sonuç olarak hayatınız daha basit, daha zengin ve daha mutlu.

Memnuniyet mutluluğ a yol açar, ancak iki kelime eş anlamlı değ ildir. Mutluluğ u tanımlamak zordur. Bazı insanlar çok paraları olsa mutlu olacaklarını dü ş ü nü rler. Diğ erleri sevgi, sağ lık, seyahat veya belirli bir hedefe ulaş manın mutluluk örnekleri olduğ unu dü ş ü nü r. Bunların hepsi mutluluğ a katkıda bulunabilir, ancak hiçbiri temel nitelikler değ ildir.
İ yi bir yemek, tutkulu seks, maaş zammı veya yeni bir deneyim denemek gibi canlandırıcı anlar, geçici zevk ve neş e sağ lar, ancak kalıcı mutluluk sağ lamaz.

Memnuniyet, mutluluktan daha uzun sü relidir. Mutluluk bir arzu karş ılandığ ında ortaya çıkar, memnuniyet ise ş ü kran duygusu ve iç huzurudur. Sonuç olarak, mutluluk anlarda gelirken, memnuniyet sü resiz olarak sü rdü rü lebilen bir ruh halidir.

Memnun insanlar hayatta daha fazla ş ans elde ederler. Bunun nedeni, olumlu tutumlara sahip insanların fırsatların önlerine gelmesini beklemeleri ve geldiklerinde onlardan yararlanmaya hazır olmalarıdır. Buna ek olarak, halinden memnun insanların baş arılı iliş kilerden keyif alma, daha fazla iş sahibi olma olasılığ ı daha yü ksektir.

Machine Translated by Google

tatmin, daha fazla para kazanmak, daha fazla fiziksel ve zihinsel sağlığa sahip olmak ve bu faydalardan yoksun insanlardan daha uzun yaşamak. Ayrıca fedakarlıklarından zevk ve tatmin aldıkları için başkalarına yardım etme olasılıkları daha yüksektir. Daha fazla arkadaşları var, aksiliklerden çabuk toparlanıyorlar ve hayatlarında tatmin duygusu olmayan insanlardan çok daha fazla güldüğü gülümsüyorlar. Memnun insanların elde ettiği faydalara baktığınızda, şanslı sayılmalarına şaşmamak gerek.

İşte memnuniyet elde etmenin yedi yolu.

1. Minnettarlık pratiği yapın (3. bölüme bakın). Minnettarlığı uygulayan insanlar, eksikleri üzerinde durmaktansa hayatlarında iyi olan şeylere odaklanmayı öğrendiler.

2. Kendinizi başkalarıyla kıyaslamayın. Her zaman sizden daha iyi bir şey yapabilen veya sizden daha zengin veya daha mutlu görünen insanlar olacaktır. Ancak, hiçkimse sizden daha iyi olamaz.

3. Başkalarına yardım edin. Bunu yaptığınızda, başkalarıyla paylaşabileceğiniz ne kadar çok bilgeliğe sahip olduğunuzu fark etmeye başlayacaksınız.

4. Hayatınızı basitleştirin. İhtiyacınız olmayan şeyleri ortadan kaldırdığınızda güçlü bir özgürlük duygusu kazanırsınız. Bu, artık ihtiyacınız olmayan mülklerin yanı sıra, sizi ağırlaştırmaktan başka bir şeye neden olmayan insanları içerir.

5. Kendinize ve başkalarına karşı nazik olun. Kendinizi aşağı çekerken memnuniyet elde edemezsiniz. Herkes hata yapar. Düşüncelerinize dikkat edin ve kendinize karşı şefkatli ve nazik olun.
Olumlu olumlamalar (bölüm 5) bu konuda yardımcı olabilir. Başkalarına karşı nazik olmak, kendiniz hakkında da daha iyi hissetmenizi sağlar.

6. Hayatınızda spora yer açın. Her türlü egzersiz endorfin salgılar ve kendinizi iyi hissetmenizi sağlar. Ayrıca kendiniz hakkında iyi görünecek ve hissedeceksiniz.

7. Pozitif insanlarla zaman geçirin. Her gün hevesli, olumlu ve destekleyici insanlarla vakit geçirdiğinizden emin olun. Onların

Machine Translated by Google

İ yimser bakış açısı, nasıl bir gü n geçiriyor olursanız olun, size de bulaş acak ve kendinizi iyi hissetmenizi sağ layacaktır.

Elindekilerle yetin ve anı yaş a. Aynı zamanda öğ renmeye, bü yü meye ve geliş meye devam edin. Memnuniyet yaş ayabilir ve ş anslı fırsatlar için tetikte kalabilirsiniz.

[içerik]

Machine Translated by Google

7

sebat

Herkes iş lerin plana göre gitmediğ i zamanlar yaş ar veya beklendiğ i kadar iyi sonuç vermeyin. Pek çok insan bu tü r durumlarda pes eder ve bunun yerine daha az talepkar ve elde edilmesi daha kolay olan bir ş ey arar. Ne yazık ki, kolayca pes eden insanlar nadiren hayatta çok ş ey baş arırlar. Baş arısızlıklara, zorluklara ve diğ er sorunlara rağ men ısrar eden insanlar, genellikle sonunda baş arılı olanlardır.

Birçok baş arılı insan, baş arılarını sebatla iliş kilendirebilir. Akademisyenler baş arıya ulaş mak için uzun yıllar uzun ve sıkı çalış ırlar. Birçok insan, kariyerlerine baş lamadan önce akademik niteliklere sahip olmak için çok çalış mak zorundadır. Herhangi bir sporda ü n kazanan insanlar, becerilerini geliş tirmek için sayısız saat harcadılar. İ ş adamları genellikle baş arıya ulaş madan önce mü cadele ederler. James Dyson'ın kendisini ü nlü yapan elektrikli sü pü rgeyi mü kemmelleş tirmesi on beş yılını aldı. Yol boyunca 5.127 kez baş arısız oldu. Ancak ısrar etti ve ş u anda beş milyar dolardan fazla bir değ ere sahip. Binden fazla kiş i Albay Sanders'ın elli altı yaş ında baş arıya ulaş ana kadar kızarmış tavuk tarifini reddetti. Thomas Edison ampulü yaratmadan önce on binden fazla deney yapmak zorunda kaldı. Henry Ford, dü nyanın en baş arılı otomotiv ş irketlerinden birini kurmadan önce iş inde beş kez baş arısız oldu. Abraham Lincoln, sayısız aksiliğ e rağ men ısrar eden birinin baş ka bir dikkate değ er örneğ idir.

Kalıcı insanlar kendilerine inanırlar. Ne istediklerini bilirler, bunu baş armak için bir plan yaparlar ve ardından hedeflerine ulaş ana kadar istikrarlı bir ş ekilde çalış ırlar. Doğ al olarak dinlenmek ve rahatlamak için zaman ayırırlar ve sosyalleş irler.

Machine Translated by Google

benzer düşünen insanlarla, ancak bunu bir kez yaptıklarında, hedeflerine geri dönerler. Uzun vadeli düşünürler ve yol boyunca ne kadar gecikme ve aksilik yaşarlarsa yaşasınlar vazgeçmeyi reddederler. Planlarını yeniden değerlendirebilir ve gerekirse yön değiştirebilirler, ancak pes etmeyeceklerdir. Hedeflerine ulaşana kadar ısrar ederler.

Kalıcı insanlar genellikle başkaları tarafından şanslı kabul edilir. Bir veya iki başarısızlıktan sonra vazgeçen kişiler, başarısızlıklarını "kötü şans" olarak görürler ve ısrarcı kişinin başarısı "şans"tan başka bir şeydeğildir.

Dr. Martin Luther King Jr. (1929–1968) medeni haklar mücadelesinde ısrarcı olmak zorundaydı. 1960 yılında bir üniversite mitinginde konuşurken şöyle demişti: "Uçamıyorsan koş; koşamıyorsan yürü, yürüyemiyorsan; sonra sürün ama ne yaparsanız yapın ilerlemeye devam etmelisiniz" (https://kinginstitute.stanford.edu/king-papers/documents/keep-moving mountain-address-spelman-college-10-april-1960.)

Ancak, imkansız ihtimallere karşı ısrar etmektense bırakmanın daha iyi olduğu zamanlar da vardır. Bir arkadaşımın yıllarca iyi işçıkaran küçük bir spor dergisi vardı. Ancak internetin ortaya çıkması, okuyucularının dergisine abone olmadan istedikleri bilgilere ulaşmalarını mümkün kıldı. Dergisinin hiçbir zaman popüler olmayan çevrimiçi bir versiyonunu denedi. İşi başarısız olana kadar ısrar etti. Elinden gelenin en iyisini yapıp yeterli olmadığına karar verse ve mecbur kalmadan dergisini kapatsa kendisi ve ailesi için daha iyi olurdu. Yine de bu aksilikten sonra geri döndü ve bugün becerilerini insanların kitaplarını üretmelerine ve kendi başlarına yayınlamalarına yardımcı olmak için kullanıyor.

Ne zaman ısrar etmeniz gerektiğini ve ne zaman odağınızı değiştirmeniz gerektiğini belirleyen bir teknik var.

1. Rahatsız edilmeyeceğiniz bir zaman için yirmi ila otuz dakika ayırın. Rahat bir koltuğun yanındaki masanın üzerine kağıt ve kalem veya bir tür kayıt cihazı yerleştirin. Sandalyeye oturun, gözlerinizi kapatın ve rahatlayın. Nefesinize odaklanmayı ve her nefes verişinizde sessizce "sakin ve gevşemiş" demeyi faydalı bulabilirsiniz.

Machine Translated by Google

2. Birkaç dakika sonra tamamen gevş emiş olduğ unuzdan emin olmak için vü cudunuzu zihinsel olarak tarayın. Bıraktığ ınızı ve gevş ediğ inizi hissedene kadar herhangi bir gerilim alanına odaklanın.

3. Kendinizi tamamen gevş emiş hissettiğ inizde, mevcut durumunuzu ve ulaş maya çalış tığ ınız hedefi dü ş ü nü n. Bu hedefte ısrar etmeye değ ip değ meyeceğ ini kendinize sorun. Hâlâ tamamen gevş emiş olup olmadığ ınızı görmek için vü cudunuzu zihinsel olarak tekrar tarayın. Değ ilse, bir sonraki adıma geçmeden önce gerginlik olan herhangi bir alana odaklanın.

4. Zihninizde kendinizi ü ç ay sonra hayal edin ve durumun nasıl olacağ ını "gör". Vü cudunuzu tekrar tarayın ve gevş emiş se altı ay ve ardından on iki ay ilerleyin.

5. Ş imdiki ana dönü n ve kendinizi rahat koltuğ unuzda gözleriniz kapalı otururken hayal edin. Kendinize ş u soruyu sorun: "Ş u anda bulunduğ um yola devam etmeli miyim yoksa bu hedefi bırakıp baş ka bir ş eye odaklanmanın zamanı geldi mi?" Varsa baş ka sorular sorun.

6. Kendinize ş unu sorun: "Buradan nereye gideceğ im hakkında bilmem gereken baş ka bir ş ey var mı?"

7. Kendinize bir veya iki dakikalık sessiz gevş emenin keyfini çıkarın ve ardından zihinsel olarak birden beş e kadar sayın ve gözlerinizi açın.

8. Gözlerinizi açar açmaz egzersiz sırasında aklınıza gelen her ş eyi yazın.

İ htiyacınız olan tü m cevapları almak için bu alış tırmayı birkaç kez tekrarlamanız gerekebilir. Eğ er bilinçaltınız size gittiğ iniz yolda devam etmenizi söylü yorsa, baş arıya ulaş ana kadar ilerlemek için toplayabildiğ iniz tü m ısrarı kullanmanız gerekecek. Tersine, tavsiye yön değ iş tirmekse, bunun yerine ne yapmanız gerektiğ ine dair sorular sorarken bu alış tırmayı gerektiğ i kadar tekrarlayabilirsiniz. Bazı insanlar doğ al olarak ısrarcı olsa da, herkesin geliş tirebileceğ i bir beceridir.

Machine Translated by Google

[içerik]

Machine Translated by Google

8

Tutku

Amerikalı şarkıcı-söz yazarı Jon Bon Jovi, "Hiçbir şey eskisi gibi değildir. tutku kadar önemlidir. Hayatınızda ne yapmak isterseniz isteyin, tutkulu olun" (Stulberg ve Magness, 13). Tutku enerji, amaç, şevk, heyecan ve yaşama sevinci sağlar. Hayatta istediğiniz her şeyi elde etmenizi sağlar ve hayattayken maksimum zevk almanızı sağlar. Tutkulu insanların hayatta bir amacı vardır ve bu yaptıkları her şeyde açıktır.

Size hiç tutkunuzun peşinden gitmeniz veya sevdiğiniz ya da son derece hevesli olduğunuz bir şeyin peşinden gitmeniz söylendi mi? 2013 yılında yapılan bir Gallup anketi, dünya çapındaki insanların yüzde 85'inin işlerinden hoşlanmadığını ve hatta nefret ettiğini veya yalnızca 13 kişinin tutkulu bir iş yaptığını ortaya koydu (https://news.gallup.com/poll/165269/worldwide-employees-engaged work.aspx). Çok az insanın tutkularından kariyer yapması üzücü.

Bu insanlar Pazartesi sabahı işe kendilerini sürüklüyorlar. Tutkulu insanlar işe geri dönmek için sabırsızlanıyor. Tutkulu insanlar yaptıklarını severler; hayatlarının her yönünü iyileştirir ve şans şanslarını arttırır.

İşte bir örnek. Tutkulu insanların terfi alma olasılığı, işlerini korumak için paçayı sıyırabilecekleri en az işi yapan meslektaşlarından çok daha fazladır. Sonraki kişiler muhtemelen eski kişinin terfisini iyi şans olarak görürler ve onların şevkini, tutumunu ve iş ahlakını görmezden gelirler. Tutkulu insanlar her zaman kendilerinden beklenenden fazlasını yaparlar.

Machine Translated by Google

Ne yazık ki, birçok insan tutkulu olduğu bir şey bulamadı. Bazı insanlar şanslıdır ve erken yaşta hayatlarında ne yapmak istediklerini bilirler, ancak çoğu insan bilmez. Cevap, hoşunuza giden bir şey bulmak ve bu konuda mümkün olduğunca çok şey öğrenmektir. Umarız ilginizin büyüdüğünü, geliştiğini ve sonunda bir tutkuya dönüştüğünü görürsünüz. Lisedeki öğretmenlerimden biri bize eğitime ilgi duyduğu için öğretmen olduğunu ve giderek daha çok öğretmenlik yapmaya başladığını söyledi.

okudukça ve daha fazlasını öğrendikçe bu konuda tutkulu. Bize şöyle dedi: "Hoşunuza giden bir şey seçin, tutku gelecektir."

Bazı insanlar tutkularını tesadüfen bulurken, diğerleri aramak zorunda kalır. bul onu. İşte tutkunuzu bulmanın bazı yolları.

1. Günde yaklaşık on altı saat uyanıksınız. O saatlerde ne yapıyorsun? Halihazırda bir tutkunuz var ama henüz fark etmemiş olabilirsiniz.

2. Kredi kartı ekstrelerinizi kontrol edin. Size neyle ilgilendiğinizi söyleyecekler. Satın aldığınız her şeyin bir tutku olup olmayacağını veya sonunda bir tutku haline gelip gelmeyeceğini görmek için değerlendirin.

3. Erken çocukluktan bugüne kadar ilgilendiğiniz çeşitli hobileri ve ilgi alanlarını düşünün. Geçmişten bir hobi veya ilgi alanınızı hatırladığınızda bir heyecan kıvılcımı hissediyor musunuz? Bunu bir mesleğe veya uğraşa dönüştürebilir misiniz?

4. Kurgusal olmayan kitaplar okuyor musunuz veya televizyonda belgesel izlemekten hoşlanıyor musunuz? Okuduğunuz veya izlediğiniz konular size tutkunuz hakkında ipuçları verebilir. Raflarınızdaki kitaplara bakın ve bunu yaparken ipuçları için dergilerinizi ve DVD'lerinizi inceleyin.

5. Bir kütüphanede veya büyük bir kitapçıda bir veya iki saat geçirin. Açık fikirli olun ve daha önce hiç göz atmadığınız bölümlerde zaman geçirin. İlginizi çeken tüm kitapları alın.

Machine Translated by Google

6. İ nternette gezinin. İ lginizi çeken bir konuyu arayarak baş layın ve çeş itli bağ lantıların sizi nereye götü rdü ğ ü nü görü n. Hobiler için bir arama yapın ve ilginç görü nenleri araş tırın.

7. İ yi arkadaş larla zaman geçirin ve onlara sizin hangi konularda iyi olabileceğ inizi dü ş ü ndü klerini sorun. Onlara tutkunuzu bulmaya çalış tığ ınızı söyleyin ve fikir isteyin. Aldığ ınız bazı önerilere ş aş ırabilirsiniz. Bunu yaparken size en çok ne hakkında konuş maktan hoş landığ ınızı söylemelerini isteyin.

8. Kendiniz için tutku yaratın. Yaptığ ınız her ş eye kalbinizi ve ruhunuzu koyarsanız, o kadar çok fikriniz olur ki, hepsiyle ne yapacağ ınızı bilemezsiniz.

9. Kendinize sorular sorun. Sizin için gerçekten önemli olan nedir? Seni ne heyecanlandırıyor? Bağ ımsız olarak zengin olsaydınız ve istediğ iniz her ş eyi yapabilseydiniz ne yapardınız? Size kim veya ne ilham verir?

26 Ekim 1967'de, suikasta kurban gitmesinden altı ay önce, Dr. Martin Luther King Jr., Philadelphia'daki Barratt Ortaokulunda bir konuş ma yaptı.
Kelimeden bahsetmese de öğ rencilerde geliş tirmesini istediğ i tutkunun çarpıcı bir örneğ ini verdi. Dedi ki: "Sokakları sü pü rmek sana dü ş ü yorsa, Michelangelo'nun resim yaptığ ı gibi sokakları sü pü r, Beethoven'ın beste yaptığ ı gibi sokakları sü pü r, Leontyne Price'ın Metropolitan Operası'nda ş arkı söylediğ i gibi sü pü r. Shakespeare'in ş iir yazdığ ı gibi sü pü rü n sokakları. Sokakları o kadar iyi sü pü rü n ki, gökteki ve yerdeki herkes durup ş öyle desin: 'Burada iş ini iyi sü pü ren harika bir çöpçü yaş ıyordu.'"(King, 1992)

Tutku bulaş ıcıdır ve insanlar enerji, ş evk ve yaş ama sevinciyle dolu oldukları için tutkulu insanlara çekilirler. Doğ al olarak, tutkularını paylaş an diğ er insanları cezbederler ve farklı tutkuları olan insanlarla da tanış ırlar. Bu görü nü ş te tesadü fi karş ılaş malar, verimli ve ş anslı fırsatlar sağ layabilir.

Tutku bir ruh halidir. Yaptığ ınız iş le daha fazla ilgilenerek tutku geliş tirebilirsiniz. İ ş inizi yapmanın yollarını bulabilecek misiniz bir bakın

Machine Translated by Google

daha iyi ve daha verimli. Ç alış tığ ınız kuruluş a yardımcı olmak için sunabileceğ iniz yaratıcı fikirler bulacaksınız. Bunu yaparak, iş iniz hakkında daha motive ve hevesli olacaksınız. Daha olumlu bir kiş ilik geliş tireceksiniz. Ayrıca iş inizden daha çok keyif alacaksınız ve özel becerilerinizi göstermek için fırsatlar arayacaksınız. Kendinizi daha çok çalış ırken ve iş inizden daha fazla zevk alırken bulacaksınız. Bunların hepsini yaparsanız, fark edileceksiniz ve terfi etmeniz veya maaş artış ının yanı sıra daha fazla sorumluluk almanız çok uzun sü rmeyecek. Bu aş amaya geldiğ inizde iş arkadaş larınız ne kadar ş anslı olduğ unuzdan bahsedece

[içerik]

Machine Translated by Google

9

Hayal gü cü

BEN hayal gü cü dü nyadaki en bü yü k gü çlerden biridir. eğ er insanlar olmasaydı bu niteliğ e sahip olursak, bildiğ imiz dü nya var olamaz. İ cat edilen veya yaratılan her ş ey birinin hayal gü cü nde baş lamış tır. Bir ş ey hayal ettiğ inizde, zihninizi, olağ an beş duyunuzla algılanmayan bir ş eyin zihinsel bir resmini oluş turmak iç in kullanıyorsunuz.

Hayal gü cü nü z sınırsızdır ve onu her yere seyahat etmek ve her ş eyi yapmak iç in kullanabilirsiniz. Albert Einstein'ın en ü nlü sözlerinden biri ş udur: "Hayal gü cü bilgiden daha önemlidir. Ç ü nkü bilgi sınırlıdır, oysa hayal gü cü tü m dü nyayı kucaklar, ilerlemeyi teş vik eder, evrimi doğ urur" (Einstein, 97).

Erken çocukluk döneminde hayal gü cü mü zü kullanmaya, hikayeler dinlemeye ve oyunlar oynamaya baş larız. Ne yazık ki, yaş landıkça hayal gü cü mü zü n sağ layabileceğ i inanılmaz neş eyi çoğ u zaman kaybederiz. Ç ocukların oyun oynamasını izlemekten çok ş ey öğ renebiliriz, çü nkü yetiş kinler olarak hayatı ciddi bir iş olarak görme eğ ilimindeyiz ve hayal gü cü mü zü n sahip olduğ u zenginlikten çok gerçeklere ve rakamlara gü veniyoruz.

Ç eş itli hayal gü cü tü rleri vardır. Bir form, iki veya daha fazla mevcut fikri alıp farklı bir ş ey yaratmak iç in yeni, orijinal bir ş ekilde birleş tirdiğ inizde ortaya çıkar. Bir soruna bilinçli olarak bir çö zü m bulmak iç in hayal gü cü nü zü ve mantıksal zihninizi kullanabilirsiniz. Henry Ford, uygun fiyatlı bir otomobil geliş tirdiğ inde bunu yaptı. Yeni ve orijinal bir ş eyi hayal etmek ve hayal etmek iç in hayal gü cü nü zü kullanabilirsiniz. Bu genellikle zihinde oynanan ve geliş tirilen bir ilhamla baş lar. Kurgu

Machine Translated by Google

yazarlar bunu hikayelerini yaratırken yaparlar. Çoğu insan, diğer insanların ne hissettiğini veya deneyimlediğini anlamak için hayal gücünü kullanabilir. Şaşırtıcı olmayan bir şekilde, buna empatik hayal gücü denir. Bazı insanlar fırsatları tespit etmede ve bunları nasıl geliştirebileceklerini veya bunlardan nasıl yararlanabileceklerini görselleştirmede iyidir. Kötü yönetilen işleri satın alan, onları kuran ve iki ya da üç yıl sonra büyük bir kârla karşılığında satan bir arkadaşım var. Çoğu insanın gözden kaçırdığı potansiyeli görme konusunda şaşmaz bir becerisi var.

Hayal gücümüz muhtemelen rüya görürken en iyi halindedir. Rüyalarınızı kalıcı olarak kaybolmadan önce kaydetmenizi sağlamak için yatağınızın yanında bir kalem ve kağıt veya bir tür kayıt cihazı bulundurmak isteyebilirsiniz. The Strange Case of Dr. Jekyll ve Mr.
Hyde, ateşli bir rüyada Robert Louis Stevenson'a geldi. Tüketimden (tüberküloz) muzdarip olduğu için bu nöbetlerin çoğunu yaşadı. Karısı onu uyandırdığında sinirlendi ve hikayenin çoğunu kaybetti. Neyse ki, onu ünlü romanına dönüştürecek kadar hatırladı.

Danimarkalı fizikçi Niels Bohr (1885–1962), atomun çekirdeğini etrafında dönen elektronlarla çevrili gördüğü bir rüyada atomun yapısını keşfetti. Bu fikri araştırdı ve doğru olduğunu buldu.
1922'de keşfinden dolayı Nobel Barış Ödülü'nü aldı.

Koşup kullanırsanız hayal gücünüz şansınızı artırabilir.
Hayal kurmak, rahatlamanın hoş bir yoludur, ancak aklınıza gelen fikirlerle hiçbir şey yapmazsanız, bir hayalperestten başka bir şey değilsiniz. Şans yaratmak için fikirlerinizi kullanmanız ve onlara göre hareket etmeniz gerekir.

Doğal merakınızı geliştirmek, şansınızı artırmanın iyi bir yoludur.
Çocuklar soru sormakta iyidir, ancak yetişkinler cahil veya aptal olarak görülmek istemedikleri için bunu sıklıkla yapmazlar. Ancak soru sormak, öğrenmenin iyi bir yoludur ve alacağınız cevaplar hayal gücünüzü ve yaratıcılığınızı harekete geçirecektir.

Yaratıcı arkadaşlar ve tanıdıklarla konuşarak veya beyin fırtınası yaparak zaman geçirmek, öğrenmenin, kendi yaratıcılığınızı geliştirmenin ve şanslı fırsatlar bulmanın iyi bir yoludur.

Machine Translated by Google

İ lginizi çeken konular hakkında daha fazla bilgi edinmek, kariyerinizde veya uğ raş ınızda ilerlemenize yardımcı olacaktır. Bunu yapmak aynı zamanda sizi yaratıcılığ ınızı ve hayal gü cü nü zü kullanarak daha da geliş tirebileceğ iniz yeni fikirlere ve kavramlara maruz bırakacaktır.

Yeni bir hobi edinmek veya her zaman ilginizi çeken bir konuyu araş tırmak, faydalı olabilecek yeni fikirlere zihninizi açmanın iyi bir yoludur. Kendinizi yeni fikirlere ve kavramlara maruz bırakmak oldukça faydalı olabilir. Hayal gü cü nü zü geniş letir ve sizi farklı ilgi alanlarını keş fetmeye teş vik eder. Bir arkadaş ım kırklı yaş larının sonunda flü t çalmaya baş ladı. Bunu yaptı çü nkü bü tü n gü n stresli bir iş te çalış tıktan sonra rahatlamasına yardımcı olacak bir ş ey istiyordu. O kadar iyi çalış tı ki, farklı hayır kurumları iç in para toplamak amacıyla dü zenli olarak performans sergileyen kü çü k bir orkestra kurdu. Artık iş gü cü nden emekli oldu ama hala orkestrasıyla aktif olarak ilgileniyor. Ayrıca yarı zamanlı flü t dersleri veriyor ve tiyatro yapımlarında dü zenli olarak flü t çalıyor. Enstrü manın hayatını kurtardığ ına inanıyor. Ayrıca birçok yeni arkadaş edindi ve beste yapmaya baş ladı. Yeni bir ilgi alanı edinmek hayatını değ iş tirdi.

Okuyabildiğ iniz kadar okuyun. Bu, hayal gü cü nü zü harekete geçirir ve yaratıcılığ ı teş vik eder. Bunu yaparsanız, yakında ne yapacağ ınızı bildiğ inizden daha fazla fikriniz olur. Bunları dikkatlice değ erlendirin ve özellikle ilginizi çeken fikirler hakkında daha fazla bilgi edinin. Herkesin sana ş anslı demesi iç in tek bir iyi fikirle hareket etmen gerekiyor.

Rahatça oturmak, gözlerinizi kapatmak ve rahatlamak iç in her gü n kendi baş ınıza zaman geçirin. Gevş eme, vü cudumuzun taş ıdığ ı tü m birikmiş gerilim ve kaygının dağ ılmasına yardımcı olur. Vü cudunuz tü m bu gereksiz bagajı taş ırken yaratıcı olmak zor. Bu sakin, huzurlu, sessiz, rahat durumdayken, hedeflerinizi ve bu yaş amda neyi baş armak istediğ inizi dü ş ü nü n. Zihninizin özgü rce akmasına izin verin ve aklınıza gelen tü m fikirleri eğ lendirin. Bu teknik aynı zamanda sorulara cevap bulmak ve sorunlara çö zü m bulmak iç in kullanış lı bir yoldur.

Konfor alanınızın dış ına çıkmak, hayal gü cü nü zü geliş tirmenin mü kemmel bir yoludur. Ö rneğ in, yabancılarla nadiren konuş uyorsanız, bir dahaki sefere kahve içmeye çıktığ ınızda yanınızdaki masada oturan biriyle konuş mayı deneyin (ama eğ er

Machine Translated by Google

kiş i çalış ıyor gibi görü nü yor, elbette). Gü n içinde karş ılaş tığ ınız insanlarla, belki sıra beklerken, otobü ste otururken ya da yü rü yü ş e çıktığ ınızda birkaç kelime konuş abilirsiniz. Bazı sohbetler birkaç hoş sohbetten sonra sona erer, ancak ara sıra arkadaş lığ a yol açabilecek gü zel bir sohbetin tadını çıkarırsınız. Yine de bu sohbetler size her zaman iyi fikirler verecektir.

Tanıdığ ım bir bayanın yü kseklik korkusu vardı. Kırkıncı yaş gü nü nde, ailesine veya arkadaş larına haber vermeden paraş ü tle atlama rezervasyonu yaptı. Korkmuş tu ama paraş ü tle atlama onu korkusundan kurtardı. O zamandan beri birkaç sıçrama daha yaptı ve bir topluluk gazetesinde yayınlanan korkusunun ü stesinden nasıl geldiğ ine dair bir makale yazdı. Ş imdi onlar için aylık bir köş e yazıyor. Konfor bölgesinin dış ına çıkmasaydı, bu asla olmayacaktı.

Harika bir hayal gü cü n var. Hayal gü cü nü zü harekete geçirirseniz, er ya da geç parlak bir fikriniz olacak ve herkes ne kadar ş anslı olduğ unuzdan bahsetmeye baş layacak.

Machine Translated by Google

10

Geniş leyen Aklın

Eğ itim, bilgi aktarma veya edinme sü recidir ve anlayış . Zihni geniş letir. Aynı zamanda hata yapmayı ve onlardan öğ renmeyi de içerir. İ deal olarak, eğ itim, esas olarak okullarda ve diğ er öğ renme yerlerinde gerçekleş en bir ş ey yerine, yaş am boyu sü ren bir arayış olmalıdır. Kü tü phaneler ve internet sayesinde, gü nü mü zde bilgiye hemen hemen herkes ü cretsiz olarak ulaş abilmektedir. Yerel kü tü phaneyi kullanarak veya çevrimiçi olarak dilediğ iniz konuda uzman olabilirsiniz. 16 Temmuz 2003'te yaptığ ı bir konuş mada, eski Gü ney Afrika Devlet Baş kanı Nelson Mandela (1918–2013), "Eğ itim, dü nyayı değ iş tirmek için kullanabileceğ iniz en gü çlü silahtır" dedi. (http://db.nelsonmandela.org/speeches/pub_view.asp? pg=item&ItemID=NMS909)

"Bir adam kesesini kafasına boş altırsa, kimse onu ondan alamaz. Bilgiye yapılan yatırım en iyi faizi öder." Bu alıntı genellikle Benjamin Franklin'e (1706–1790) atfedilir. Bununla birlikte, ilk basılı kaydı, ölü mü nden neredeyse elli yıl sonra çıktı (The Daily Evening Transcript, Boston, 29 Kasım 1848. Sayfa 1, sü tun 5.). Benjamin Franklin tarafından icat edilmiş olsun ya da olmasın, sadece birkaç kelimeyle zengin bir bilgiyi kapsar. Öğ renilen hiçbir ş eyin geri alınamayacağ ını söylü yor. Bu nedenle, herhangi bir eğ itim biçimi iyi bir yatırımdır. Alıntıdaki "bilgi" kelimesi akademik çalış madan daha fazlasını ifade eder. Beyni canlandırdığ ı, sizi yeni fikir ve kavramlarla tanış tırdığ ı, becerilerinizi geliş tirdiğ i ve

Machine Translated by Google

dü nya hakkındaki bilginizi arttırır. Farklı öğ renme biçimleri arasında çraklık, ticaret okulları, iş baş ında öğ renme, deneyim, akıl hocası bulma ve kitap okumak veya çevrimiçi kursları izlemek gibi kendi kendine çalış ma yer alır.
Öğ renme, bir kariyer için eğ itimden çok daha fazlasını kapsar. Hayatınız boyunca ilerledikçe spor, hobiler, iliş kiler, ev bakımı, çocuk yetiş tirme ve bilgisayar programlama gibi konuları öğ renmeyi seçebilirsiniz. Bunların hiçbiri finansal olarak iş e yaramasa da sizi birçok yönden zenginleş tirecektir.

Motive olduğ unuzda ve konuya ilgi duyduğ unuzda öğ renmek çok daha keyifli. Bilmek istediklerinizi hızlı ve kolay bir ş ekilde öğ reneceğ inizi göreceksiniz. Okuduklarınız veya duyduklarınız hakkında kendinize sorular soracak ve gönü llü olarak cevapları arayacaksınız. Konu, özellikle ilgilenmediğ iniz ancak belirli bir nedenle öğ renmeniz gereken bir ş eyse, o kadar kolay değ ildir. Bu durumda, ısrar etmek için gü çlü bir neden bulmanız ve bilmeniz gereken her ş eyi öğ renmeniz gerekecek. Bunu yapmanın iyi bir yolu, yeni materyali ilginizi çeken konularla iliş kilendirmenin yollarını aramaktır. Yıllar önce, mitoloji ü zerine bir dizi konuş ma yaptım ve İ skandinav mitolojisi hakkında bilmem gerekenleri ezberlemeyi zor buldum. Kehanete her zaman ilgi duymuş umdur ve farklı mitleri yirmi dört erken dönem Futhark rü nleriyle iliş kilendirebildiğ imi keş fettiğ imde İ skandinav mitolojisini öğ renmek oldukça kolaylaş tı.

Bir sınav veya baş ka bir amaç için çalış ıyorsanız, çalış mak için belirli zamanlar ayırın. Her gece saat yediden dokuza kadar çalış maya karar verirseniz, bir alış kanlık haline gelene kadar bu programa bağ lı kalın. Ç alış mak için sessiz bir yer bulun ve belirlediğ iniz sü re boyunca rahatsız edilmeyeceğ inizden emin olun. Otuz ila kırk dakika çalış ın ve ardından tekrar çalış maya baş lamadan önce beş veya on dakikalık bir ara verin. Hafıza uzmanı Dr. Ken Kern, "enerjinizi artıracağ ı ve beyninizi yeniden ş arj edeceğ i ve onu daha fazla öğ renmeye hazırlayacağ ı" için bu mola sırasında yü zü nü zü yıkamanızı önerir (Kern, 63). Ayrıca, yeni bilgiler öğ renme yeteneğ inizi artırdığ ı için ders çalış ırken zaman zaman ayakta durmanızı da öneriyor. Dü ş ü ncelerinizi takip edin ve kendinizi ara sıra ödü llendirin, özellikle de

Machine Translated by Google

belirli kilometre taş larını geçmek. Sınavı geçtiğ inizde, belirli bir yeterlilik kazandığ ınızda veya yeni bir beceri öğ rendiğ inizde ne kadar mutlu olacağ ınızı kendinize sü rekli olarak hatırlatın.

Siz en önemli varlığ ınızsınız. Okulu bıraktığ ınızda eğ itiminiz bitmedi; kaç yaş ında olursanız olun, kendinize yatırım yapmaya devam edin. Yaptığ ınız her öğ renme parçası, iyi ş ansı çekme yeteneğ inizi artırmak da dahil olmak ü zere cömertçe ödeyecek.

[içerik]

Machine Translated by Google

11

Cömertlik

Cömert insanlar, hiçbir şey düşünmeden başkalarına özgürce verirler. ödül. Para, nesne, zaman ve yardım verirler. Bu insanlar genellikle cömertlik de gösterirler ve başkalarıyla ilişkilerinde kibar ve naziktirler. Cömertlik en çok doğal afetler meydana geldiğinde belirgindir. Zor zamanlarda, insanlar ve uluslar zamanlarını, yeteneklerini, kaynaklarını ve paralarını sunmaya fazlasıyla isteklidirler. Tüm büyük dinler, başkalarına yardım etmenin önemini vurgular. Mukaddes Kitap şöyle der: "Peygamberlik yeteneğine sahip olmama ve bütün sırları anlamama ve her bilgiye sahip olmama rağmen; ve dağları yerinden oynatacak kadar imanım olsa da, sevgim olmasa da, ben bir hiçim" (1 Korintliler 13:2). İsa şöyle dedi: "Vermek almaktan daha büyük mutluluktur" (Elçilerin İşleri 20:35).

Cömert insanların birçok ortak özelliği vardır. Özgecildirler, yani başkalarının refahı ve mutluluğu için bencil olmayan bir endişeleri vardır. Gönülden verirler. İnsanlığı bir bütün olarak önemserler.
İyimserdirler ve yaptıkları iyiliklerin dünyayı daha iyi bir yer haline getirdiğine inanırlar. Başkalarına yardım etmek için zaman ve enerji harcamaya isteklidirler. Cömert insanlar genellikle alçakgönüllü dürler ve inandıkları davalara sessizce verirler. Karşılık beklemeden ve karşılık beklemeden verirler. Genellikle başkalarına yardım etmek için fırsatlar ararlar. Cömert insanlar almaktansa vermeyi tercih ederler. Cömert insanlar aynı zamanda minnettarlık da gösterirler çünkü hayatlarındaki tüm nimetler için minnettardırlar, başkalarıyla paylaşmak isterler (3. bölüme bakın).

Machine Translated by Google

Cömert insanların sahip olduğ u son bir özellik de, cömert olmayan insanlardan daha mutlu olmalarıdır. Bunu doğ rulamak için çok sayıda bilimsel araş tırma var. Zü rih Üniversitesi'ndeki araş tırmacılar tarafından 2018 yılında yapılan bir deney, cömert olmayı vaat etmenin bile beynin özgecil kısımlarını etkilediğ ini ve insanları daha mutlu ettiğ ini buldu. Cömertlik miktarının mutluluk artış ı ü zerinde hiçbir etkisinin olmadığ ını da buldular. Sonuç olarak, kü çü k cömertlik eylemleri bile beyni etkiler.

A pozitif Açık the

(https://www.nature.com/articles/ncomms15964).

Vermekten zevk aldıkları için cömert insanların diğ erlerinden daha mutlu olması ş aş ırtıcı değ ildir. İ ngiliz ş air John Dryden (1631–1700) ş öyle yazmış tı: "Cömert bir eylemin gizli zevki, bü yü k aklın rü ş vetidir" (Dryden, 429).

Cömert insanlar da ş anstan paylarına dü ş enden fazlasını alırlar. Amerikalı dansç ve koreograf Twyla Tharp, Yaratıcı Alış kanlık adlı kitabında ş unları yazdı: "Cömert bir ruhun iyi ş ansa ne kadar katkıda bulunduğ unu abartamam. Ç evrenizdeki en ş anslı insanlara, imrendiğ iniz insanlara, kaderi varmış gibi görü nenlerin kucağ ına dü ş meye alış kın olduklarına bir bakın. Tanıdığ ım ş anslı insanlar gibiyseler, hazırlıklıdırlar, her zaman iş lerinde çalış ırlar, tetiktedirler, iş lerine arkadaş larını dahil ederler ve etrafta oldukları için diğ erlerini ş anslı hissettirmeye eğ ilimlidirler. onlara"

(Tarp, 137).

Cömert insanların ş anslı olmasının bir baş ka nedeni de baş kalarına iyi davranmalarıdır. Bu nedenle insanlar onlar hakkında konuş uyor, baş kalarına tavsiye ediyor ve diğ er insanlara sunmayacakları fırsatları onlara sunuyor. Baş kalarıyla uğ raş ırken egolarının önlerine çıkmasına izin vermezler. Kendilerini geliş tirmesi gereken, ancak bunu kendileri yapmayı reddeden diğ er insanları memnuniyetle dinlerler.

Bakarsanız, gittiğ iniz her yerde cömert olmak için fırsatlar bulacaksınız. Aileniz, arkadaş larınız, komş ularınız, iş arkadaş larınız, yerel topluluk ve kasaba veya ş ehir, ara sıra yardıma ihtiyaç duyar. Ş air Henry Wadsworth Longfellow (1807–1882) ş öyle dedi: “Sahip olduğ un ş eyi ver. Birisi için, senin dü ş ü ndü ğ ü nden daha iyi olabilir” (Gale, 130).

Machine Translated by Google

Yerel bir hayır kurumunu destekleyebilirsiniz. Bunu, onlara dü zenli olarak bağ ış ta bulunarak veya yardım etmek için gönü llü olarak yapabilirsiniz. Birini hastanede ziyaret edebilir veya hasta bir komş unuz için alış veriş yapmayı teklif edebilirsiniz. Acı çeken veya yalnız olan biriyle zaman geçirebilirsin. Bir göçmene İ ngilizce öğ retebilir veya sahip olduğ unuz bir beceriyi baş kalarına yardım etmek için kullanabilirsiniz. Hastanedeki çocukları sihir oyunlarıyla eğ lendiriyordum ve bunu yapmaktan bü yü k zevk alıyordum. Birinin öğ le yemeğ i için ödeme yapmak veya arkalarındaki arabanın geçiş ü cretini ödemek gibi dü zenli olarak rastgele nezaket eylemleri gerçekleş tiren birkaç kiş i tanıyorum.

Topluluğ unuza yardım etmek için bü yü k bir ş ey yapmaya karar verebilirsiniz. Geçenlerde televizyonda, kasabasındaki yalnız veya iş siz insanların kahve içmek ve sohbet etmek için gidebileceğ i bir merkez kuran bir kadınla ilgili bir röportaj gördü m. Bir avuç insanla baş ladı, ancak haber hızla yayıldı ve birkaç ay sonra yerel meclis, her gü n gelen yü zden fazla insanı barındırması için ona kira ödemeden bir bina sağ ladı. Yerel iş letmeler yiyecek ve içecek sağ ladı ve ş imdi diğ er kasabalarda benzer merkezlerin kurulmasına yardım ediyor. İ stediğ iniz kadar kü çü k baş layın ve ne olduğ unu görü n. Baş kalarına yardım etmek için yaptığ ınız her ş ey size geri döner ve kendinizi pek çok farklı ş ekilde ödü llendirirken bulursunuz. Bunu yapmaya baş ladığ ınızda, John Bunyan'ın (1628-1688) ş u sözlerindeki gerçeğ i çabucak göreceksiniz: "Size asla borcunu ödeyemeyecek biri için bir ş ey yapana kadar bugü nü yaş amış sayılmazsınız."

Cömert olmak, hayatı dolu ve bol olarak kabul ettiğ iniz anlamına gelir. Tü m eksiklik ve kıtlık dü ş ü ncelerini bir kenara attınız. Bu zihniyetle hayat nasıl bereketli ve neş eli olmaz? Hayat bu kadar bereketliyse cömert olmayı göze alabilirsin ve hayat bunun için seni ödü llendirecektir. Bu, çekim yasasının mü kemmel bir örneğ idir: baş kalarına karş ı cömert davranarak karş ılığ ında aynısını alırsınız. Dü ş ü nceleriniz ve eylemleriniz hayatın tü m gü zel ş eylerini size çekecek ve arzu edebileceğ iniz tü m ş ansa sahip olacaksınız.

Machine Translated by Google

12

Sorumluluk

"sorumluluk" kelimesi Latince responsum'dan gelir . T
başka birine cevap vermek zorunda olan birini ifade eder. Sorumlu insanlar, söyledikleri ve yaptıkları her şeyin sonuçlarını kabul ederler. Bir şey sizin sorumluluğunuzsa, bu sizin sorumlu olduğunuz anlamına gelir ve her ne olursa olsun onunla ilgilenmek sizin göreviniz veya işinizdir. Doğru olanı yapıyor. Bir görev önemli kararlar vermeyi içeriyorsa, kişinin çok fazla sorumluluk taşıdığı söylenir. Sorumlu insanlar inisiyatif gösterir ve kendilerini motive eder.
Başladıkları işi bitirmeyi severler. Sorumsuz insanlar tam tersidir ve gittikleri her yerde olumsuzluk yaratırlar. Randevuları unutmak, geç kalmayı umursamamak, talimatlara uymamak ve sonuçlarını umursamadan canının istediğini yapmak gibi başkaları için sürekli sorunlara neden olurlar. Sorumsuz insanlar bazen şanslı olabilir elbette.
Ancak, bir piyango kazanırlarsa, paralarını ellerinde tutmak için sorumluluk almayı öğrenmeleri gerekir. Yoksa hepsini çöpe atarlardı. Tam olarak bunu yapan birini tanıyorum.

Sorumluluğu kabul etme beceriniz, başkalarına sizin hakkınızda çok şey anlatır. Yapacağım dediğin şeyi yaptığında insanlar seni fark edecekler ve seni dürüst, güvenilir ve onurlu biri olarak görecekler. Bunu yapmayı alışkanlık haline getirirseniz, insanlar size güvenebileceklerini fark edecekler ve bunun sonucunda size promosyonlar ve diğer fırsatlar sunulacak.

Sorumluluk, kariyerinde ilerlemek isteyen herkes için vazgeçilmez bir niteliktir ve kişi ne kadar yükselirse, o kadar fazla sorumluluğu olacaktır. Bessie Rowland James şöyle yazdı: "Ne kadar yüce olursan ol,

Machine Translated by Google

senin bölü mü nde, en alttaki yardımcının yaptığ ının sorumluluğ u sana aittir" (Martin, 138). Onun sözleri bugü n de 160 yıldan fazla bir sü re önce olduğ u kadar doğ ru.

Kiş isel, ahlaki ve sosyal sorumluluk gibi bir dizi sorumluluk tü rü vardır. Kiş isel sorumluluk alan insanlar kendilerine karş ı dü rü sttü rler. Kendilerine bahş edilen yetenek ve yeteneklerin çoğ unu kullanırlar. Ahlaki sorumluluğ a sahip insanlar gü çlü bir doğ ru ve yanlış duygusuna sahiptir ve baş kalarıyla olan tü m etkileş imlerinde etik davranmaya çalış ırlar. Buna bir örnek, zayıf ve kendilerine yardım edemeyen insanlara yardım etmek olabilir. Sosyal sorumluluk, bazen kiş isel hedefler pahasına, baş kalarının ve içinde yaş adığ ımız dü nyanın ihtiyaçlarının farkında olma yeteneğ idir. Herkes hata yapar ve sorumlu insanlar da istisna değ ildir. Ancak hatalarının sorumluluğ unu kabul ederler ve yapabildiklerinde dü zeltme yaparlar. Bahaneler ü retmek veya meydana gelen hatalar için baş kalarını suçlamak yerine sorunlara çözü m bulmaya çalış ırlar.

Sorumluluk öğ renilen bir beceridir. Bunu ebeveynlerimizden, öğ retmenlerimizden, arkadaş larımızdan ve bizi etkileyen herkesten veya her ş eyden öğ reniriz. Anne babanız çalış kan, vicdanlı insanlarsa, muhtemelen siz de öyle olacaksınız, çü nkü bunu bü yü rken onları izleyerek, dinleyerek öğ renmiş olacaksınız. Yıllar içinde yavaş yavaş dü rü st, dakik, iyi organize olmuş ve disiplinli olmanın avantajlarını öğ rendiniz. Bunların hepsi sorumlu insanların özellikleridir. Ayrıca ş ikayet etmezler, mazeret ü retmezler ve hata yaptıklarında bunu özgü rce kabul ederler. Gü venin kazanılması gerektiğ ini bilirler.

Gerçekten sorumlu insanlar aynı zamanda ayakları yere basan ve mü tevazıdır. Hayatlarında ne gibi iniş ler ve çıkış lar olursa olsun, sabit ve tutarlı kalırlar. Sorumlu insanlar genellikle meş gul olduklarından ve genellikle zamanlarını akıllıca nasıl paylaş tıracaklarını öğ renmeleri gerektiğ inden, bunu baş armak zor olabilir. Hayatlarının her alanında etkili olabilmeleri için aileleri, arkadaş ları ve toplulukları için olduğ u kadar fiziksel zindelik, ruhsal uygulamalar, rahatlama ve dinlenme için de yeterli zaman ayırmaları önemlidir. Ayrıca mü tevazı ve alçakgönü llü ler,

Machine Translated by Google

başkalarını etkilemeye çalışmanıza gerek yok. Alçakgönüllülük duyguları, başkalarının içindeki en iyiyi ortaya çıkarmalarını sağlar ve sadakat yaratır.

Sorumlu insanlar genellikle temkinlidir, ancak gerektiğinde hesaplanmış riskler almaya da isteklidirler. Bir karar vermeden önce durumu değerlendirir ve farklı senaryoların tüm olası sonuçlarını göz önünde bulundururlar.

Gençliğimin sonlarında, eğitimimi ilerletmek için Birleşik Krallık'a seyahat edecek kadar para biriktirmek için birkaç ay bir mezbahada çalıştım. Deneyim göz açıcıydı. Patron varken herkes kendi görevinin başında çalışıyordu ama o gider gitmez neredeyse herkes çalışmayı bıraktı. İşimi yapmaya devam ettiğim için azarlandım. Yavaşlamak zorunda kaldım ama bu her gerçekleştiğinde çalışmayı asla tamamen bırakmadım.

Bunu düşündüğümde, birçok insanın sürekli denetim olmadan çalışamayacağını fark ettim. Kendi başlarına yapmaları için para aldıkları görevleri yapacak kadar sorumlu değiller. Sorumluluk duygusu olmadan başarılı olmak imkansız olduğundan, bu insanlar hayatta her zaman başarısızdır.

Sorumlu olmanın birçok faydası vardır. Sana inanan diğer sorumlu insanlarla arkadaş olacaksın. Bu arkadaşlar sizi yeni fırsatlara maruz bırakma potansiyeline sahiptir. Ayrıca yaslanacak bir omuza ihtiyaç duyan insanları da çekeceksiniz. Bu kaçınılmazdır, çünkü sorumlu insanlar diğer insanların bakış açılarını görebilir ve sonuç olarak başkaları için empati geliştirebilirler. Sorumlu insanlar, işler ters gittiğinde diğerleri onlardan yardım istediğinden genellikle lider olurlar. Sorumlu liderler harekete geçmeden önce düşünür ve ardından iyi bir çözüme ulaşmak için gerektiği kadar uzun süre ve çok çalışırlar. Ayrıca duygularını kontrol altında tutarlar, başkalarıyla iyi çalışırlar ve iş bittiğinde övgü beklemezler. Memnuniyetleri, istenen sonuca başarılı bir şekilde ulaşmaktan gelir.

Tüm bu niteliklerle, sorumluluk sahibi insanların çekici olması hiç de şaşırtıcı değil. hayat boyunca ilerlerken büyük şanslar.

Machine Translated by Google

[içerik]

Machine Translated by Google

13

Baş kalarından İ lham Alın

Hepimiz diğ er insanların davranış larını kopyalama eğ ilimindeyiz ve bunu sıklıkla yapıyoruz. bilmeden Örneğ in, uyum içinde olan iki kiş i bilinçsizce birbirlerinin duruş larını aynalayacaktır. Bir grup insanla birlikteyken diğ erine göre biraz daha farklı davrandığ ınızı fark etmiş sinizdir. Bir Kiwanis Kulü bü toplantısında, Amacı Olan Satış Görevlileri'ne katıldığ ımdan farklı bir parçamı açığ a çıkardığ ımı biliyorum. Buna psikolojik modelleme denir. Hem bilinçli hem de bilinçsiz olarak yapılabilir.

Kendinizi birine göre modellemenin en yaygın nedeni, o kiş inin size ilham vermesi ve sizin de onun baş arısını taklit etmek istemenizdir. Hayalleriniz ve hedefleriniz olabilir, ancak hayatta herhangi bir ilerleme kaydedemiyorsanız, sizi geride tutan kötü alış kanlıklar, inançlar ve davranış lar edinmiş olabilirsiniz. Bunların bilinçli bir dü zeyde farkında bile olmayabilirsiniz. Arkadaş larınızdan ve iş arkadaş larınızdan daha hırslıysanız, motive olmuş ve baş arılı insanlarla tanış ıp iliş ki kurmanız ve onlardan ilham almanız gerekir.

Canlı ya da ölü herhangi birinden ilham alabilirsiniz. Baş arılı insanlar hakkında kitaplar okuyarak ve onlar hakkında öğ rendiklerinizi kendinize model alarak çok ş ey öğ renebilirsiniz. Yazar olmaya karar verdiğ imde Jack London ve Erle Stanley Gardner'ın yazma alış kanlıklarından ilham aldım. Kurgusal olmayandan çok kurgu yazdılar ama yine de yazarlık kariyerime baş larken onların çalış ma kurallarını son derece yararlı buldum.

Machine Translated by Google

Hedeflerinizi belirlemeniz ve gerçekleş tirmeniz için sizi motive edebilecek ve ilham verebilecek canlı ve ölü sınırsız sayıda insan vardır. İ lk adım, tam olarak ne istediğ inize karar vermektir. On yaş ımdayken yazar olmaya karar verdiğ im için benim durumumda kolaydı. Sizin hedefleriniz benimkinden tamamen farklı olabilir. Diyelim ki bü yü k bir ş irketin CEO'su olmak istiyorsunuz. Baş lamadan önce, bunu neden yapmak istediğ inizi analiz etmek faydalı olacaktır. Her zaman ödenmesi gereken bir bedel vardır. Baş lamadan önce gerekli nitelikleri kazanmak için çalış manız gerekebilir. Uzun saatler harcamaya, kaçınılmaz ofis politikalarıyla uğ raş maya, personeli idare etmeye, stresi kontrol etmeye ve muhtemelen evden uzun sü re uzak kalmaya katlanmaya hazır değ ilseniz, muhtemelen fiyatın çok yü ksek olduğ una karar vereceksiniz. Durum buysa, baş ka seçenekler de var. Örneğ in, görü ş lerinizi biraz dü ş ü rebilirsiniz. Tamamen farklı bir kariyer seçebilir veya kendiniz için çalış maya karar verebilirsiniz.

Hedefinize karar verdikten sonra, size ilham veren insanları dü ş ü nü n. Bu tanıdığ ınız biri olabilir. Bu durumda, size akıl hocalığ ı yapacak kadar nazik olabilir (32. bölü me bakın). Onlarla tanış tığ ınızda veya konuş malarını duyduğ unuzda size ilham veren biri olabilir. Patronunuz olan veya ait olduğ unuz bir kulü p veya organizasyona ait biri olabilir.

Kiş inin, onları ilham kaynağ ı olarak kullandığ ınızı bilmesi gerekmez. Aslında, hakkında okuduğ unuz birini model alma olasılığ ınız daha yü ksektir. Yapmak istediğ inizi yapmayı baş armış beş altı kiş i hakkında kitaplar okuyun. Onlar hakkında mü mkü n olduğ unca çok ş ey öğ renin (Jack London'ın altı biyografisine sahibim), okurken notlar alın ve gerçekten kendinizi o kiş inin bazı yönlerine göre modellemek isteyip istemediğ inize karar verin. Kiş i yaş ıyorsa, muhtemelen röportajlarda, makalelerde ve internette daha fazla bilgi bulacaksınız. Röportaj yapılırken kiş inin sorulara verdiğ i yanıtlara özellikle dikkat edin; bunlar, kiş inin değ erleri ve inançları hakkında ipuçları sağ layacaktır.

Fırsatınız olsa bile, o kiş iyle tanış madan önce dikkatlice dü ş ü nü n, özellikle de onun karakterinde hoş unuza gitmeyen bazı yönler varsa. Bir arkadaş ım muhasebeci olarak kariyere baş ladığ ında, kendisini uluslararası bir muhasebe firmasının CEO'su olarak modelledi. Baş arıya hızlı tırmanış ı ve tü m olumlu özellikleri nedeniyle onu seçti.

Machine Translated by Google

onun hakkında okuduğ u makaleler. Bununla birlikte, onunla tanış mak onun için tamamen hayal kırıklığ ıydı - bana onun, ekibine bağ ıran ve favorileri oynayan acımasız bir tiran olduğ unu söyledi. İ lk baş ta ona çekici gelen yönlerini modellemesini ve sevmediğ i yönlerini görmezden gelmesini önerdim. Bunu yapmak yerine araş tırdı ve ilk tercihi kadar baş arılı olmasa da alanında baş arılı olan farklı bir kiş i buldu.

Tek bir kiş i seçmenize gerek yok. Tek bir kiş iden ziyade birkaç kiş iden yön seçmeyi tercih edebilirsiniz. Ne yaparsan yap, sana ilham veren kiş i olmaya çalış ma . Hayatınızda ilerlemek için bu kiş inin karakterinin özelliklerini kullanın ama bir klon olmayın.

Öğ renebildiğ iniz kadar çok ş ey öğ renir, doğ ru kiş inin alış kanlıklarını ve davranış larını benimserseniz, kariyerinizde ilerlemeye baş larsınız. Zamanla insanlar kendilerini size göre modellemeye baş layacak. İ nsanların size ne kadar ş anslı olduğ unuzu söylemeye baş laması da uzun sü rmeyecek.

[içerik]

Machine Translated by Google

14

git
Ekstra Mil

Fazladan yol kat etmeye hazır olan insanlar, fazladan çaba sarf etmeye isteklidirler. Bu, mükemmelliğe ulaşma çabası. Bu genellikle nezaket, yardımseverlik ve cömertlik duygularıyla yapılır. Bunu sürekli olarak yapan insanlar, hayatta yapabileceklerinin en azını yapan insanlardan çok daha fazlasını başarır. Sıradan olmakla istisnai olmak arasındaki fark budur.

Çalıştığınız kurumasağladığınız değer için ödeme alırsınız. Bu, neden bir kişinin saatte yüzlerce dolar kazandığını, diğerinin ise asgari ücret kazandığını açıklıyor. Bir fabrikada çalışan biri, örneğin bir beyin cerrahının kazandığı gelirin yalnızca bir kısmını kazanıyor. Her ikisine de işte oldukları saat sayısına göre değil, oradayken sağladıkları değer miktarına göre ödeme yapılır. Başka bir çalışandan daha fazlasını biliyorsanız ve daha fazlasını yapabiliyorsanız, potansiyel bir işverene sunabileceğiniz ek becerilere sahip olacağınız için daha fazla kazanırsınız. Ayrıca başkaları tarafından fark edilecek, terfi ettirilecek ve şanslı sayılacaksınız. Ne kadar çok bilgiye sahip olursanız (özellikle uzmanlık gerektiren, işle ilgili bilgi), o kadar değerli olursunuz. Bu bilgiyi çalışarak, okuyarak, kurslara ve atölyelere katılarak ve öğrenmeniz gerekenleri zaten bilen insanlarla konuşarak elde edebilirsiniz. Bir arkadaşım her akşam en az bir saat YouTube'da kariyeriyle ilgili videolar izliyor ve bunun işolanaklarını artırdığını iddia ediyor. Yaptığınız her şeyde daha iyi hale gelerek başkaları için değerinizi artırırsınız.

Machine Translated by Google

Serbest meslek sahibiyseniz, yaptığınız her şeye daha fazla değer sunarak pazardaki değerinizi artırabilirsiniz. Filozof ve motive edici konuşmacı Jim Rohn (1930–2009) bunu çok iyi ifade etti: "Pazara değer kattığımız için para alıyoruz. Piyasaya değer katmak zaman alır, ancak biz değer için para alırız, zaman için değil"

(Rasmusson, 32).

Fazladan yol kat etmek, dürüst, güvenilir, dakik, düşünceli, motive, düşünceli ve adil olmak anlamına gelir çünkü bunların tümü, yalnızca işgücünde değil, hayatın her alanında değer verilen niteliklerdir. Beceri ve yeteneklerinizin yanı sıra bu nitelikleri benimseyip bunlardan yararlanarak yaptığınız her şeye değer katacaksınız.

Fazladan yol kat etmek aynı zamanda başkalarına yardım etmek anlamına gelir. Bugün birine yardım edip edemeyeceğinize bakın. Dostça bir gülümseme ya da biri hayal kırıklığından kurtulurken onu dinlemek gibi küçük bir şey olabilir ya da çok daha büyük bir şey olabilir. Bunu yaptığınızda ne olacağını asla bilemezsiniz. Şanslı bir fırsatı keşfetmek üzere olabilirsiniz.

Fazladan yol kat etmek ve şirketinize değerinizi göstermek için yapabileceğiniz birkaç şey var.

1. İnisiyatif gösterin ve kendi işinizi tamamladıktan sonra yapılması gereken görevleri arayın.
2. Mükemmellik için çabalayın. Her zaman elinden gelenin en iyisini yap.
3. Sorunları başkalarına aktarmaktansa kendiniz çözmeye çalışın.
4. Teknoloji ve trendlere ayak uydurun. Değişimi kucaklayın ve yeni gelişmeler hakkında öğrenebildiğiniz kadar çok şey öğrenin.
5. Yeni beceriler geliştirin ve öğrendiklerinizi başkalarıyla paylaşmaya istekli olun.
6. Geri bildirim isteyin. Başkalarıyla yaptığınız konuşmalarda neler yapabileceğinizi sorun veya görevlerinizde daha iyi olmayı öğrenin.

Machine Translated by Google

7. Bulunduğunuz sektör hakkında öğrenebildiğiniz kadar çok şey öğrenin. İş hakkında ne kadar çok şey bilirseniz, o kadar faydalı olursunuz. Öğrendiklerinizi meslektaşlarınızla paylaşın.

8. Her zaman iş tanımınızın önerdiğinden daha fazlasını yapın.

9. Her zaman diğer insanların beklentilerini aşın. İş arkadaşları, müşteriler, aile üyeleri veya arkadaşlar olmaları fark etmez.

10. Yaptığınız her şeyle gurur duyun.

Bu fikirleri hayatınızın her alanında kullanabilirsiniz. İyi bir iş ahlakına sahip biri, başkaları tarafından her zaman değer görür ve fark edilir. Fazladan yol kat etmekle ilgili konuştuğum bir kişi bunun kulağa yorucu geldiğini söyledi. Aslında elinizden gelenin en iyisini yapmak, enerjinizi yükselterek sizi aileniz, arkadaşlarınız ve iş arkadaşlarınız için değerli bir insan yapar.

[içerik]

Machine Translated by Google

15

Konfor alanından çık

Pinsanların çok az deneyim yaşadıklarında rahatlık bölgelerinde oldukları söylenir. stres ve içinde bulundukları ortamın kontrolünün ellerinde olduğunu hissetmek; rahat ve güvenli bir yerdir. Kişinin konfor alanının dışına çıkması kişiyi riske, strese, endişeye ve ne olacağına dair belirsizliğe maruz bırakır. Şaşırtıcı olmayan bir şekilde, çoğu insan kendi konfor alanlarında güvenli bir şekilde kalmayı tercih ediyor... ama bunu yapmak için ödedikleri bedel çok yüksek.

Kendinizi zorlamadan ve risk almadan büyük hedeflere ulaşamaz veya tutkunuzu geliştiremezsiniz. Hesaplanmış, dikkatlice düşünülmüş riskler, büyüme ve gelişme için gereklidir. Çoğu insan ilk denemede her şeyi doğru yaptığından, konfor alanınızın dışına çıktığınızda ara sıra başarısız olma ihtimaliniz yüksektir, ancak bu önemli değil.

Deneyimden öğreneceksiniz ve kendinizi tekrar zorlamadan önce düşünmek ve değerlendirmek için konfor alanınıza dönebileceksiniz.

Yine de orada fazla kalmayın. Konfor alanınız güvenlidir ancak motivasyonunuzu ve enerjinizi tüketir. Konfor alanınızın içinde kaldığınız sürece hedeflerinize asla ulaşamazsınız. Bir arkadaşım bir keresinde bana rahatlık alanında yaşamanın "tüm hayallerin ölümü" anlamına geldiğini söylemişti. Stresli veya zahmetli olabilecek yeni bir şey denemeniz pek olası değildir, bu da potansiyel olarak şanslı fırsatları veya deneyimleri kaçırdığınız anlamına gelir. Ertelersiniz ve sonunda sizi konfor alanınızın dışına çıkaracak hiçbir şeyi yapmak istemezsiniz.

Atlanta, Georgia'daki Ebenezer Baptist Kilisesi'nde verilen bir vaazda, 1967, Dr. Martin Luther King Jr. şunları söyledi:

Machine Translated by Google

Bu sabah sana söylü yorum, eğ er senin için ölecek kadar değ erli ve değ erli bir ş ey bulamadıysan, o zaman yaş amaya uygun değ ilsin. Benim gibi 38 yaş ında olabilirsiniz ve bir gü n bü yü k bir fırsat önü nü ze çıkar ve sizi bü yü k bir ilkeyi, bü yü k bir sorunu, bü yü k bir amacı savunmaya çağ ırır. Ve korktuğ un için yapmayı reddediyorsun. Bunu yapmayı reddediyorsun çü nkü daha uzun yaş amak istiyorsun. İ ş inizi kaybedeceğ inizden korkuyorsunuz ya da eleş tirileceğ inizden ya da popü lerliğ inizi kaybedeceğ inizden ya da birinin evinizi bıçaklayacağ ından, ateş edeceğ inden ya da bombalayacağ ından korkuyorsunuz. Yani tavır almayı reddediyorsun. Tamam doksan yaş ına kadar yaş ayabilirsin ama 38 yaş ında da ölü gibisin (https://www.youtube.com/watch?

olmak de 90.

v=HV0Zmxa4hvw)

Kendinizi bir çıkmazda hissediyor ve konfor alanınızdan kaçmanız gerekiyorsa, cesur olun ve kü çü k bir risk alın. Bekarsanız, çekici bir kiş iden randevu isteyebilirsiniz. Bu risk minimumdur; olabilecek en kötü ş ey, reddedilmenizdir. Ancak, bunu yapmayı neredeyse imkansız bulan insanlar tanıyorum. İ yi bir iliş ki içinde olmayı çok isteyen ama o ilk adımı atmaktan çok korkan tü m bağ ımsız insanları dü ş ü ndü ğ ü nü zde özellikle ü zü cü .

Bir yabancıyla konuş mak, nispeten kü çü k bir riskin baş ka bir örneğ i olabilir. Sonunda arkadaş olacak çekici bir insanla tanış abilirsiniz.
Reddedilmiş olabilirsiniz. Hangi sonucu alırsanız alın, bir yabancıyla endiş e veya korku olmadan kolayca konuş abilene kadar tekrar tekrar deneyin. Topluluk önü nde konuş ma tartış masız insanların bir numaralı korkusudur. Gerekirse topluluk önü nde konuş ma kursuna katılın veya Toastmasters'a katılın. Kendinizi hazır hissettiğ inizde kısa bir konuş ma yapın. Bunu yapma eylemi hayatınızı değ iş tirebilir. Bir arkadaş ım yaptığ ı bedava görü ş melerin bir yan ü rü nü olarak sigorta satıyor. İ lk konuş masını yaptığ ında korkudan neredeyse bayılacaktı. Bugü n haftada birkaç kez konuş uyor ve bunu yapmayı çok seviyor. Aynı zamanda onu zengin bir adam yaptı.

Machine Translated by Google

Sadece hayatta kalmadığınızı, kendinizi bu şekilde her esnettiğinizde daha da güçlendiğinizi keşfedene kadar birkaç risk alın. Bu, her bir riskin sonucu ne olursa olsun gerçekleşir. Belirsizlikle rahatça yaşayabileceğinizi öğrendiğiniz için güven de kazanacaksınız.

Birkaç risk aldıktan sonra, yapmak istediğiniz her şeyin bir listesini yapın. Bunlar cesaret ve sebat içeren faaliyetler olmalıdır. Bunlardan en az biri şu anda tamamen imkansız görünen bir şey olmalı. Listenizdeki en kolay öğeyi seçin ve önce onu başarmaya çalışın.

Konfor alanınızdan çıkmak korku yerine bir neşe duygusu sağlayana kadar bunu birer birer tekrarlayın.

Tüm bu küçük faaliyetler size büyüklük yeteneğine sahip olduğunuzu kanıtlayacaktır. Birkaç tanesini başarıyla tamamladıktan sonra imkansız gibi görünen projeyi inceleyin. Bu hedefe ulaşmak için yapmanız gereken tüm küçük adımları yazın, ardından ilk adım üzerinde çalışmaya başlayın.

Bu büyük hedefin imkansız olmadığını ve bunu başardığınızı kendinize kanıtlayana kadar her adımda birer birer çalışmaya devam edin.

Kendinizi bir şekilde kutlamak ve ödüllendirmek için zaman ayırın. Hazır olduğunuzda, bir sonraki meydan okuma üzerinde çalışmaya başlayın. Bu zamana kadar, kendinizi bu şekilde esnettiğinizde muhtemelen hayatınızın ne kadar zengin ve heyecanlı olduğunu keşfetmiş olacaksınız. Fırsatlarınız çoğalacak ve hayatın sunduğu tüm güzel şeylerden payınızı tam olarak alacaksınız.

Eski bir müşterim resim yapmayı seven ve kendini tamamen işine kaptırmış yetenekli bir ressam. Yirmi yıl önce, aynı zamanda acı verecek kadar utangaç ve hassastı. Sonuç olarak, çalışmalarının eleştirilebileceği sergilerden kaçındı. İşini pazarlarda satması gerekenin çok altında ucuza sattı. Bir müşteri, bir tabloyu zaten düşük olan fiyatından çok daha ucuza satması için ona zorbalık yaptıktan sonra, güvenini kazanması için yardım istemem için bana geldi. Böyle bir durumda kendini savunabilmek istiyordu. Ön görüşmemizde, eleştiri ve reddedilme korkusu nedeniyle hiçbir zaman sergilerde veya galerilerde eserlerini satmadığını itiraf etti.

Machine Translated by Google

Eserlerinden birini önde gelen bir galeriye sunacak kadar cesur hissetmesi zaman aldı. Neyse ki sanat simsarı nazik bir adamdı. Mü vekkilimin fiyatlarını en az yü zde 300 artırması gerektiğ ini açıkladı! Tablo hızla satıldı ve satıcı daha fazlasını istedi. O eserler de satıldı ve sanat çevrelerinde mü vekkilim hakkında konuş ulmaya baş landı. Satıcının eserlerinden oluş an bir kiş isel sergi açmak istemesi uzun sü rmedi. Mü vekkilim basında kendisine gelebilecek eleş tirileri dü ş ü nerek reddetmiş tir. Yine, bu korkusunu yenmesi zaman aldı ama sonunda sergiyi yapmayı kabul etti. Bazı eleş tiriler aldı ama her tablosu satıldı. On iki ay içinde mü vekkilim ü rkek, korkak bir adamdan baş arılı bir sanatçıya dönü ş mü ş tü . Eleş tirilerin onu rahatsız etmemesine ş aş ırarak, eserlerini satın alan sanat koleksiyonerlerinden aldığ ı övgü lerin olumsuz yorumlara ağ ır bastığ ını gördü . Bugü n, eserleri dü nya çapında birçok sanat mü zesinde ve insanlar eserlerini satın almak istiyorlarsa sabırlı olmalılar. Yirmi yıl önce iş ini çok ucuza satması için zorbalığ a uğ ramasaydı, hâlâ mü cadele eden bir sanatçı olabilirdi. Yol boyunca attığ ı her adımda, sahip olduğ unu bilmediğ i cesareti toplaması gerekti. Baş arısını sonuna kadar hak ediyor. Eminim mü cadele eden birçok sanatçı baş arısını ş ansa bağ lıyor ve haklılar. Bilmedikleri ş ey, konfor alanından çıkarak kendi ş ansını yarattığ ıdır.

[içerik]

Machine Translated by Google

16

Baş kalarına yardım etmek

İşte ünlü bir Çin atasözü: "Mutluluk istiyorsanız bir saatliğine şekerleme yap. Bir günlüğüne mutluluk istiyorsan balığa çık. Bir aylık mutluluk istiyorsan evlen. Bir yıllık mutluluk istiyorsanız, bir servet miras alın. Bir ömür boyu mutluluk istiyorsan, başkasına yardım et."

Başkalarına yardım etmek, birçok faydası olan özgecil bir eylemdir. Kendiniz ve dünya hakkında iyi hissetmenizi sağlar, başka birinin hayatını iyileştirir, sizi başka biriyle bağlar ve nezaketiniz başkalarına geçebilir—hayırseverlik bulaşıcıdır. Aynı zamanda kendinize bakış açınızı da değiştirir. Başkalarına yardım etmek için bilinçli olarak fırsatlar aradığınızda, kendinize farklı bakarsınız ve iyi bir insan olduğunuzu fark edersiniz. Diğer herkesle içiçe olduğunuzun farkına varırsınız.

Başkalarına yardım etmek mutlaka para bağışlamak anlamına gelmez. Yardımsever, nazik ve düşünceli davranarak başkalarına çeşitli şekillerde yardımcı olabilirsiniz. Bir yabancıya iltifat edebilirsin. Birisi için asansörün kapısını açık tutabilir, otobanda bir arabanın önünüze geçmesine izin verebilir veya toplu taşıma araçlarında yaşlı bir kişinin oturması için koltuğunuzdan vazgeçebilirsiniz. Bunların hiçbiri bir şeye mal olmaz ama yardım ettiğiniz kişi için büyük bir fark yaratabilir.

İnsanlara daha büyük şekillerde de yardım edebilirsiniz. Evsiz bir kişiye yemek ısmarlayabilir, iyi olduğundan emin olmak için hasta bir komşuyu kontrol edebilir, iyi bir amaca bağış ta bulunabilir, zamanınızı ve becerinizi gönüllü olarak kullanabilir veya bilginizi ve uzmanlığınızı başkalarıyla paylaşabilirsiniz. Başkalarına yardım etmenin harika bir yolu, onlara hayatlarını iyileştirmek için kullanabilecekleri yararlı beceriler öğretmektir.

Machine Translated by Google

Bazen birine yardım etmenin en iyi yolu, sadece orada olmaktır. Arkadaş lık edebilir, dinleyebilir, sohbet edebilir, sempati ve yaslanacak bir omuz sunabilirsiniz. Sarılmalar, gü lü msemeler ve nazik sözler, ihtiyaç duyduklarında birine yardım etmek için muazzam bir gü ce sahiptir. Venedik Taciri'nde William Shakespeare, Portia'ya şöyle dedirtti: "O kü çü k mum, ışınlarını ne kadar uzağa fırlatıyor! Böylece yorgun bir dünyada bir iyilik parlar" (Perde 5, sahne 1).

Bazı insanlar, herhangi bir ödül beklemeden veya aramadan, tamamen özverili hareketlerle başkalarına yardım eder. 11 Eylül 2001'de New York'ta ikiz kulelerin enkazında mahsur kalan insanları kurtarmaya yardım edenler, kendilerini büyük bir tehlikeye atmadan önce kendilerini düşünmediler. Tanımadıkları ama umutsuzca yardıma ihtiyacı olan insanları kurtarmaya çalıştılar. Bu insanlar gerçek kahramanlardır.

Başkalarına yardım etmek size otomatik olarak iyi şanslar getirir. Başkalarına her yardım ettiğinizde, kendinize de yardım etmiş olursunuz. Tüm iyi işler nihayetinde ödüllendirildiğinden, başkalarına yardım etme isteklili ğiniz, başınıza iyi şeylerin gelmesini sağlar. Şanslı fırsatlar şeklinde gelebilirler.

[içerik]

Machine Translated by Google

17

Meş gul tutmak

Burada meş guliyet ve iyi ş ansla doğ rudan bir iliş ki var. Ç alış tığ ımda bir satıcı olarak, Thomas A. Edison'a atfedilen bir satırı doğ rulama olarak dü zenli olarak kullanırdım (bkz. Bölü m 5). Ş uydu: “Beklerken acele edene her ş ey gelir” (Jones, 14). Elbette, "koş uş tururken" ü retken olmanız gerekir, çü nkü çoğ u insan meş gul olmadığ ında bile çok meş gul olmaktan ş ikayet eder. Verimli olmanız ve zamanınızı ş ansa dönü ş tü rmek için akıllıca kullanmanız gerekir.

Ş anslı insanlar, hedeflerine ulaş mak için çok çalış arak ş anslarını kazanırlar. Doğ ru fırsat ortaya çıktığ ında, onu baş arılı kılmak için ne gerekiyorsa yapmaya hazır ve hazırdırlar.

Fazla çalış arak sağ lığ ınızı ve iliş kilerinizi etkilemediğ iniz sü rece, meş gul olmak kendi baş ına ne iyi ne de kötü dü r. Bununla birlikte, birçok insan "meş gul" kelimesinin önemli, baş arılı veya iyi olmakla eş anlamlı olduğ unu dü ş ü nü r. Bu kadar çok insanın “Nasılsın?” meş gul olduklarını söyleyerek.
Gerektiğ inde meş gul olmak çok iyidir, ancak rahatlamak ve dinlenmek için yeterli zaman ayırmanız gerekir. Japonların fazla çalış maktan ölen insanları tanımlamak için kullandığ ı bir kelime bile var -karoshi .

Sü rekli meş gul olmak, mutlaka ü retken olduğ unuz anlamına gelmez. Zamanınızı en iyi ş ekilde değ erlendirmek için iyi organize olmanız ve bir eylem planınız olması gerekir. Pek çok insan, baş lamak için çok acele ettikleri için hazırlık aş amasında baş arısız olurlar. Görevi kolaylaş tırmak için bir sistem oluş turabilir misiniz? İ deal olarak, her seferinde tek bir ş ey yapmalısınız.
Ç oklu görev, yalnızca akılsızca veya önemsiz görevler yaptığ ınızda iş e yarar.

Machine Translated by Google

Hiç mesaj yazarken kaldırımda yü rü yen birini izlediniz mi?
Dü z bir çizgide yü rü yemezler ve etraflarındaki her ş eyden habersizdirler - potansiyel olarak tehlikeli bir kombinasyon. Bu özel görevi yapmak için gerekli olup olmadığ ını da sormalısınız. Hedeflerinizden birine ulaş manıza yardımcı oluyor mu?

Dinlenmek için belirli bir sü re ayırmak çok önemlidir. Garip gelebilir, ancak her saat baş ı kısa bir mola verirseniz görevi daha hızlı ve etkili bir ş ekilde bitirebilirsiniz. Ç alış ma zamanımın çoğ unu bilgisayar baş ında oturarak geçiriyorum. Son birkaç yıldır, her elli dakikada bir kalkıp, oturmak için dönmeden önce beş ila on dakika evin veya bahçenin etrafında dolaş ıyorum. Bu kısa mola sırasında ne ü zerinde çalış tığ ımı dü ş ü nebilir veya dü ş ü nmeyebilirim. Ancak, her zaman tazelenmiş ve tekrar çalış maya hazır hissederek masama dönü yorum.

Meş gul olmak ş anslı fırsatlar sağ layabilir ama dolu, dengeli bir hayat yaş amanız gerekir. Sü rekli olarak fazla çalış mış ve meş gul hissediyorsanız, hayattaki neş enin çoğ unu kaçırırsınız. Yetki vermeyi ve hayır demeyi öğ renmek faydalı olabilir. İ ş inizle ilgili görevlere nasıl öncelik vereceğ inizi öğ renmeniz gerekebilir.

Baş ka bir sorun, meş guliyeti algılama biçiminiz olabilir. Meş gul olmak iyi olmalı. İ nsanlar, meş gul insanları çalış kan, ü retken baş arılı kiş iler olarak görme eğ ilimindedir. Ancak, aslında durum böyle olmayabilir. Meş gul kiş i hiçbir ş ey elde edemeden daireler çiziyor olabilirken, baş ka bir meslektaş yarı yarıya daha sıkı çalış ıyor ve iyi sonuçlar ü retiyor olabilir. Hepimize gü nde yirmi dört saat tahsis edildi ve bu saatleri akıllıca harcamak önemlidir. Hayatınızda enerjinizi tü keten ve sizi geride tutan ya da anlamlı ve önemli olduğ unu dü ş ü ndü ğ ü nü z görevler için zaman yaratmak için kullanımlarını aş an ş eyleri bırakmanız gerekebilir. Kendinizi sü rekli bir koş u bandındaymış gibi hissederseniz ş ans çekmezsiniz. Dolly Parton ş öyle dedi: "Hayat kazanmakla o kadar meş gul olmayın ki, bir hayat kurmayı unutun" (Harper's Bazaar Ocak, 2018).

Gerçekten meş gul insanlar ş ansı kendilerine çeker. Bunun nedeni, sü rekli olarak yeni fikirlere maruz kalmaları ve öğ rendikleri her ş eyi ellerinden gelen en etkili ş ekilde kullanmanın yollarını bulmaları gerekmesidir. Onlar da sık sık

Machine Translated by Google

iş lerinin dış ında yararlanabilecekleri fırsatlar sağ layabilecek faaliyetlerde bulunurlar.

Bir tanıdığ ım, evsizlere yemek sağ layan bir hayır kurumuna yardım etmek için gönü llü oldu. Hayır kurumunun yemeklerini hazırlamak ve dağ ıtmak için kullanabileceğ i daha iyi ve verimli yolları çabucak keş fetti. Bir veya iki yıl sonra, topluma yardım ederken öğ rendiğ i ve yarattığ ı fikirlerin çoğ unu kullanarak bir yemek ş irketi kurdu. Yirmi yıl sonra hala bu iş i yü rü tü yor ve her zaman kârının bir yü zdesini yeni bir kariyer keş fetmesine yardımcı olan hayır kurumlarına bağ ış ladı.

[içerik]

Machine Translated by Google

18

Dinlemek

Ö Ernest Hemingway'in en iyi bilinen sözlerinden biri ş udur: "İ nsanlar konuş , iyi dinle. Ç oğ u insan asla dinlemez" (Cowley, 90). Ç oğ u insan, baş ka birinin yapması gerekeni dinlemektense, kendi konuş masını duymayı tercih eder. söylemek. Öğ renmek istiyorsanız, konuş maktan hoş lanan birini bulmak ve dinlemeye hazır birini bulmaktan mutluluk duyacak birini bulmak zor değ il. Bir kiş inin söyleyecekleriyle gerçekten ilgileniyorsanız, dikkatlice dinleyin, sorular sorun ve aldığ ınız yanıtlara dikkat edin, çok ş ey öğ reneceksiniz. Er ya da geç, avantajınıza çevirebileceğ iniz bilgiler öğ reneceksiniz. Doğ ru açık uçlu sorular sorarsanız herkesten bir ş eyler öğ renebilirsiniz.

Ç oğ u insan konuş maya devam etmek için çok az cesaretlendirmeye ihtiyaç duyar, ancak yine de dikkatinizi verdiğ inizi göstermeniz gerekir. Yü zde 60 ila 70 oranında rahat bir bakış kullanarak kiş inin gözlerine bakın ve ilginizi ifade etmek için vü cut dilinizi ve yü z ifadelerinizi kullanın. Arada sırada, onaylayarak baş ınızı sallayın, gü lü mseyin ve söylenen bir ş eyi tekrarlayın veya baş ka bir ş ekilde ifade edin. Kiş i konuş mayı bıraktığ ında, sizinle ilgili bir hikayeyi hemen anlatma dü rtü sü ne karş ı koyun. Bunun yerine az önce duyduklarınızla ilgili sorular sorun. Bu, kiş iye, onun size söylediklerini dü ş ü ndü ğ ü nü zü ve daha fazlasını öğ renmekle ilgilendiğ inizi söyler.

Duymakla dinlemek arasında bü yü k bir fark vardır. İ ş itme, beyindeki sesleri iş lemeyi içeren pasif bir sü reçtir. Trafik gü rü ltü sü veya oyun oynayan çocukların sesini duyarız. Ancak dinlemek bilinçli bir eylemdir. Dinlemek için söylenen sözlere dikkat etmeniz gerekir.

Machine Translated by Google

Aynı zamanda konuş macının beden dili, duygu durumu ve yoğ unluğ unun da farkında olmanız gerekir.

Muhtemelen, nasıl dinleyeceğ iniz size hiç öğ retilmemiş tir. Bu bir beceridir ve diğ er tü m beceriler gibi öğ renilebilir. Dinleme alış tırması yapın, her kelimeyi gerçekten dinleyin ve karş ınızdaki kiş i konuş mayı bitirene kadar yanıtınızı planlamayın. Bu, kiş iye söylediklerinin önemli olduğ unu söyler. Ç oğ u insan, diğ er kiş i hala konuş urken verecekleri yanıtı dü ş ü nü r. Bu, diğ er kiş inin söylediklerinin çoğ unu duymadıkları anlamına gelir. Diğ er kiş i konuş mayı bitirmeden önce atlamayın. Kaba görü nmenin yanı sıra, dü zgü n dinlemediğ inizi de gösterir.

Doğ al olarak, her konuş ma göz kamaş tırıcı ve bilgilendirici olmayacaktır. Yıllar boyunca, muhtemelen sizi ilgilendirmeyen veya önemsiz ve önemli olmayan ş eyler hakkında görü nü ş te sonu gelmeyen sıkıcı konuş malara katlandınız. Bu konuş maları, kiş i konuş urken Facebook'ta gezinerek veya gözlerinizin parlamasına izin vererek kesinlikle halledebilirsiniz, ancak bu çözü mler nezaketsizdir. Daha iyi bir fikir, kiş inin sadece duyulması gerektiğ ini anlamaktır. Birkaç soru sorun ve konuş mayı gü cendirmeden bitirme fırsatı bulana kadar dinleyin.

İ ngiliz siyasetçi ve yazar Sir Winston Churchill (1874–1965) ş ans kavramına hayran kaldı ve uzun yaş amı boyunca pek çok ş ans örneğ i gördü . Merakı ve dinleme yeteneğ i, Boer Savaş ı sırasında birlikleri eğ lendirmek için bir sihirbaz ü retmesini sağ ladı. O ve diğ er birkaç savaş muhabiri, bir sıra Boer mahkumunun yanından geçtiler ve birinin sağ eliyle sol koluna ustalıkla bir bandaj dü ğ ü mlediğ ini gördü ler. Diğ er muhabirler ata binmeye devam ettiler, ancak Churchill meraklandı ve neyse ki iyi İ ngilizce konuş an mahkumla konuş mak için durdu. Churchill'e savaş tan önce hayatını mü zikhollerde el çabukluğ u yaparak kazanan bir Alman sihirbaz olduğ unu söyledi.

Bir veya iki gü n sonra Churchill, İ ngiliz komutanın canı sıkılan adamlarının morallerinin dü ş ü k olduğ undan bahsettiğ ini duydu. Churchill hemen profesyonel bir sihir gösterisinin herkesi eğ lendireceğ ini öne sü rdü . kimse almadı onu

Machine Translated by Google

cidden, ama mü kemmel bir ş ov yapan sihirbazı ü retti. General, takdirini göstermek için Churchill'e daha önce bilinmeyen ve gazetesi için bir haber haline gelen bir haber verdi. Churchill durup Alman bü yü cü yü dinlemeseydi, askerler eğ lenmeyecek ve Churchill kepçesini alamayacaktı. Sir Winston Churchill'den sık sık "ş anslı ş eytan Churchill" olarak söz edilmesi ş aş ırtıcı değ ildir (Carr, 25–26).

Amerikalı talk show sunucusu Larry King bir keresinde ş öyle demiş ti: "Her sabah kendime ş unu hatırlatırım: Bugü n söyleyeceğ im hiçbir ş ey bana bir ş ey öğ retmeyecek. Yani, eğ er öğ reneceksem, bunu dinleyerek yapmalıyım." Karş ılaş tığ ınız herkesle aktif bir ş ekilde ilgilenir ve ardından aktif olarak dinlerseniz, çok ş ey öğ reneceksiniz ve pekala "ş anslı bir ş eytan" olabilirsiniz.

[içerik]

Machine Translated by Google

19

Kapmak

Fırsatlar

Ö fırsatlar her yerde. bulan bir adam tanıyordum
Her sabah gü nlü k gazeteyi okurken birkaç fırsat. Hızlı bir ş ekilde, genellikle satın aldıktan birkaç saat sonra alıp satabileceğ i ü rü nler aradı. Bir keresinde onu ziyaret ettim ve arka bahçesi metal raflarla doluydu. Bir telefon görü ş mesi yaparak sattı ve sonra baş ka bir ş ey almaya gitti. Onunla bir depo dolusu battaniye satın aldıktan sonra, ömü r boyu yetecek kadar battaniye satın aldığ ımızda tanış tım. Bundan sonra, ne zaman ilgimi çekebileceğ ini dü ş ü ndü ğ ü bir ş ey elde etse ondan dü zenli olarak telefon aldım. Öldü ğ ü nde çok zengin bir adamdı. Eminim bugü n hayatta olsaydı, iş inin çoğ unu çevrimiçi yapar ve internet öncesi gü nlerde olduğ undan bile daha zengin olurdu.

Gü nlü k olarak keş fettiğ i fırsatlar herkese açıktı, ancak bir ş ekilde diğ er insanların gözden kaçırdığ ı ş eyleri görebiliyordu. Baş arısını tamamen ş ansa bağ ladı ama bence bundan çok daha fazlası var.

İ lk adım, ş ü phelerinizi ve korkularınızı bir kenara bırakıp fırsatları aramaya baş lamaktır. Bunu merak ederek ve sorular sorarak yaparsınız. Kimsenin cevaplayamadığ ı bir soru sorduğ unuzda iyi bir fırsat olabilir. Öğ renmek ve bü yü mek için fırsatlar sağ ladıkları için problemler bu sü reçte ş aş ırtıcı derecede faydalıdır.

Aradığ ınız fırsat tü rlerine karar verin. İ yi bir iş fikri veya romantik bir iliş ki arıyor olabilirsiniz. Eğ er olabilir

Machine Translated by Google

İ yi bir fiyata gü venilir bir araba satın almak istiyorum. Ne istediğ inizi bilmek, sü recin önemli bir parçasıdır.

Fırsat ortaya çıktığ ında da bunu fark etmeniz gerekir. Bir problem ş eklinde görü nebilir veya çok fazla sıkı çalış mayı gerektirebilir.

Fırsatlar size nadiren gü mü ş bir tabakta sunulur.

Ne zaman iyi bir fırsat çıksa evet deyin. Doğ al olarak, önce fırsatı değ erlendirmelisiniz, ancak umut verici görü nü yorsa, çok fazla gecikmeyin - siz hala dü ş ü nü rken baş ka biri onu ele geçirebilir.

Fırsatlar her zaman risk içerir. Belirsizlik hayatın bir gerçeğ i ve her gü n risklerle çevriliyiz. Sakin bir sokaktan geçmek bile belirli bir derecede risk içerir. Ekstrem atletler gibi bazı insanlar riski kucaklarken diğ erleri bundan kaçınmak için her ş eyi yapar. Fırsatın istediğ iniz gibi gitmeme riskini almaya hazır olup olmadığ ınızı kendinize sorun.

Yalnızca cevabınız evet ise harekete geçin. Keş fetmekte olduğ unuz fırsat size çok fazla stres, endiş e ve uykusuz geceler yaş atacak gibi görü nü yorsa, onu bırakıp baş ka bir fırsat aramak daha iyi olabilir.

Bir arkadaş ımın masasında kazınmış bir mesaj var: "Ş ans, bir fırsat ortaya çıktığ ında onu tanımak ve uzanıp onu alacak kadar cesur olmaktır." Bazen en iyi ş ekilde yararlanmak için cesur olmanız gerekir.

ş anslı fırsatlar Korku, ş ü phe ve endiş e birçok insanı geride tutar ve baş arıya giden hayati ilk adımı atmalarını engeller.

[içerik]

Machine Translated by Google

20

Hedefler Belirleyin ve Onlara Ulaş ın

Hepimiz ne yapmak, sahip olmak ya da olmak istediğ imiz hakkında hayal kuruyoruz. İ çin çoğ u insanda bunlar boş dü ş ü ncelerden baş ka bir ş ey değ ildir ama bazıları hayallerini hedefe çevirip gerçekleş tirmeyi baş arır. Hedefler odaklanma ve yön sağ lar. Okuldan ayrıldığ ımda ilk patronum bana ş öyle dedi: "Baş arılı insanlar hedefler koyar, baş arısızlıklar yapmaz." Hedef belirleyicilerin nereye gittiklerini bildikleri için hayatta daha fazlasını baş ardıklarını açıkladı. Kendinize bir hedef belirlemek de son derece motive edicidir.

Hedef belirlemek iş e yarıyor ve son yıllarda bunun ne kadar etkili olabileceğ ine dair çok sayıda araş tırma yapıldı. Kolejde iki torunum olduğ u için, özellikle hedefler koymanın ve bunlara göre hareket etmenin akademik baş arıyı iyileş tirdiğ ini gösteren bir çalış ma ilgimi çekti (Morisano ve diğ erleri, 2010).

Hedefiniz mü mkü n olduğ unca spesifik olmalıdır. Örneğ in, daha fazla para kazanmak için bir hedef belirlemek yeterli değ ildir. Amacınız buysa, tam olarak ne kadar para kazanmak istediğ inize karar verin. Ayrıca bir son tarihe ihtiyacınız var. İ stediğ iniz para miktarına karar verdikten sonra, ne zaman alacağ ınıza karar vermeniz gerekir. Ayrıca arzu ettiğ iniz miktarda para kazanmak için ne yapacağ ınızı belirlemeniz gerekir.

Bir hedef belirlemenin ilk adımı, bunun gerçekten baş armak istediğ iniz bir ş ey olduğ undan emin olmaktır. Sizi heyecanlandıran ve motive eden bir ş ey olmalı. İ deal olarak, zaman, sebat ve bağ lılık gerektiren bir ş eydir. İ lk zorluk belirtisinde pes etme olasılığ ınız olduğ undan, sizin için çok önemli olmayan bir ş eye zaman ve çaba harcamanın bir anlamı yoktur. Baş arılı olsanız bile, çok az tatmin sağ layacaktır.

Machine Translated by Google

Geçenlerde ailesinin beklentilerini karş ılamak için doktor olan bir adamla tanış tım. Yine de hiç tıp yapmadı - ş imdi bir emlak geliş tiricisi olarak çalış ıyor.

Hedefleriniz zorlu olmalı ama imkansız olmamalıdır. Senin için imkansız olduğ unu bildiğ in bir hedef belirlemenin bir anlamı yok. Örneğ in, bir olimpiyat altın madalyası kazanma hedefi koyabilirim. Ancak, benim yaş ımda, bu tamamen gerçekçi olmazdı. Aslında, herhangi bir sporda baş arılı olmak için asla motive olmadığ ım için, herhangi bir yaş ta gerçekçi olmazdı.

Hedefinizi bir karta yazın ve yanınızda taş ıyın. Bu, gü n içinde boş bir anınız olduğ unda okuyabileceğ iniz anlamına gelir. Ayrıca sabah ilk kalktığ ınızda ve gece yatmadan hemen önce okumalısınız. Bu, bilinçaltınızı hedefinize ulaş manıza yardımcı olacak fikirler bulmaya teş vik eder. Hedefinizi yazmanın amacı, bunun kendinizle yaptığ ınız bir anlaş mayı temsil etmesidir. Yazılmazsa, er ya da geç, onu unutmanız muhtemeldir. Ancak, onu yanınızda taş ırsanız ve gü nde birkaç kez görü rseniz, onu sessizce unutamayacaksınız.

Bir sonraki adım iki liste oluş turmaktır. İ lki, bu hedefe ulaş manın bir sonucu olarak elde edeceğ iniz tü m faydaları listeler. Aklınıza geldikçe bu listeye ek öğ eler ekleyebilirsiniz. Bu liste, ilerleme umduğ unuzdan daha zor veya yavaş olduğ unda motive olmanıza yardımcı olacaktır. Bu listeyi her gü n okumalı ve hedefinize ulaş tığ ınızı hayal etmelisiniz.
Mü mkü n olduğ u kadar canlı hale getirin: Gerçek hissettirmek için duygu ve ilgili olduğ u kadar çok duyu ekleyin.

İ kinci liste, birincisi kadar önemlidir. Hedefinize ulaş mak için yapmanız gereken her ş eyin ayrıntılı bir listesidir. Her adım mü mkü n olduğ unca kü çü k ve ulaş ılabilir olmalıdır. Her adım sizi hedefinize yaklaş tırır. Yanına her adım için sahip olduğ unuz son tarihi yazın. Bu sizi yolda tutacak ve her gü n bir ş eyler yapmak için motive olmanızı sağ layacaktır. Ulaş tıkça her adımı iş aretleyin. Bu tek baş ına son derece tatmin edici ve motive edici olabilir.

Kendinize dilediğ iniz kadar hedef belirleyebilirsiniz. Nispeten kolayca elde edebileceğ iniz bazı kü çü k hedefler belirleyin ve ayrıca daha zorlu hedefler belirleyin.

Machine Translated by Google

uzun sü reli hedefler. Üzerinde çalış abileceğ iniz bir ömü r boyu hedefiniz bile olabilir. Eviniz ve aileniz, kariyeriniz, mali durumunuz, fiziksel uygunluk, kiş isel geliş im, hobileriniz ve ilgi alanlarınız ve çevrenizle ilgili hedefler belirlemeye karar verebilirsiniz.

Bir hedefe ulaş tığ ınız veya uzun vadeli bir hedefte kayda değ er ilerleme kaydettiğ iniz her seferi kutlayın. Bir kitap yazarken farklı aş amalarda kendimi ödü llendiririm. Örneğ in, belirli bir bölü mü bitirdikten sonra karımı akş am yemeğ ine veya sinemaya götü rebilirim. Bir akş am dış arı çıkma olasılığ ı beni motive ediyor ve kendime koyduğ um son teslim tarihini bir veya iki gü n aş maya çalış ıyorum.

Ünlü İ spanyol ressam Pablo Picasso (1881–1973) ş öyle demiş tir: "Hedeflerimize ancak, hararetle inanmamız ve ü zerinde ş iddetle hareket etmemiz gereken bir plan aracıyla ulaş ılabilir" (https://www.pablopicasso) .org/quotes.jsp). Bir hedef belirlemek, bir plan yapmayı gerektirir ve kendiniz iç in hedefler belirlemek sizi daha ş anslı kılar. Nereye gittiğ inizi ve oraya nasıl gideceğ inizi bileceksiniz. Aklınıza koyduğ unuz her ş eyi baş arma becerinize gü ven kazanacaksınız. Hedeflerinize ulaş mak iç in motive olacaksınız ve hayatta neyi baş armak istediğ inizi keş fedeceksiniz.

Bir hedefin peş inden gitmeye değ er olup olmadığ ına ş u ş ekilde karar verebilirsiniz:

1. Durumu değ erlendirin. Neyi baş armak istediğ inizi dü ş ü nü n ve kendinize bu hedefe ulaş mak iç in ne kadar zaman ve çaba harcamaya hazır olduğ unuzu sorun. Ayrıca, bu proje ü zerinde çok çalış maya ve onu baş arana kadar devam etmeye hazır olup olmadığ ınızı da sormalısınız.

2. Bu hedefe neden ulaş mak istediğ inizi de kendinize sormalısınız.
Bunu baş armanın bir sonucu olarak alacağ ınız ödü lleri dü ş ü nü n. Tü m sıkı çalış mayı değ erli kılacak en az bir önemli faydaya sahip olmalısınız. Ödü ller değ erliyse, hedefiniz ü zerinde çalış maya baş larken onlara odaklanmanız gerekir.

3. Hedefinize ulaş mak iç in atmanız gereken tü m adımların bir listesini yazın. Her adımın makul bir sü re iç inde ulaş ılabilir olduğ undan emin olun.

Machine Translated by Google

Nihai hedef çok uzak veya ezici görü ndü ğ ü nde insanlar genellikle pes eder. Her kü çü k adıma odaklanırsanız bu gerçekleş mez.

4. Durumu yeniden değ erlendirin. Mutluysanız ve bedelini ödemeye hazırsanız, hedefe ulaş mak için ilk adım ü zerinde çalış maya baş layın. Ş ü pheniz varsa adımları tekrar gözden geçirin ve ardından kendinize bedeli ödemeye hazır olup olmadığ ınızı sorun. Yalnızca bu hedefin baş armanız gereken bir ş ey olduğ undan yü zde 100 emin olduğ unuzda devam edin.

[içerik]

Machine Translated by Google

21

görselleş tirme

Vgörselleş tirme, ne istediğ inizi bilinçli olarak hayal etme yeteneğ idir. Walt Disney, kızlarının oyun oynamasını izledikten ve yetiş kinlerin ve her yaş tan çocuğ un birlikte eğ lenebileceğ i bir yer hayal ettikten sonra zihninde Disneyland'ı yarattı. Para toplamaktaki zorluklara ve pek çok ş ü pheciliğ e rağ men, Walt Disney hayalini gerçeğ e dönü ş tü rmeye kararlıydı. Disneyland, vizyonuna inanan destekleyici insanlardan oluş an bir ekibin yardımıyla 1955'te California, Anaheim'da açıldı.

Sen zaten iyi bir görselleş tiricisin. Her hayal kurduğ unuzda, tanıdığ ınız birini dü ş ü ndü ğ ü nü zde veya geçmiş ten bir olayı hatırladığ ınızda görselleş tirirsiniz. Görselleş tirme terapi, ş ifa, ağ rı kontrolü ve kiş isel geliş im gibi birçok ş ekilde kullanılabilir. İ yi ş anslar çekmek için de kullanılabilir.

Pratik yaparak, nerede olursanız olun bilinçli olarak görselleş tirebileceksiniz. Baş langıçta görselleş tirmeye baş lamak için en iyi yer, elleriniz ve ayaklarınız çapraz olmadan sırt ü stü uzanmaktır. Kendinizi rahat ettirmek için ne gerekiyorsa kullanın. Bir yastık ve bir battaniye kullanmak isteyebilirsiniz. Sıkı hissettiren tü m giysileri gevş etin.

Gözlerinizi kapatın ve olabildiğ ince rahatlayın. Üç ya da dört yavaş , derin nefes alın ve her nefes veriş inizde kendinize "rahatla" kelimesini söyleyin.
Bundan sonra, ayak parmaklarınızdaki ve ayaklarınızdaki kasların gevş emesine izin verin ve vü cudunuzda yukarı doğ ru, baş ınızın tepesine kadar yavaş ça çalış ın, tü m gerginliğ i bırakın ve yol boyunca her bir kası gevş etin. keyifli bir sü reç ve

Machine Translated by Google

acele etmeye gerek yok. Tü m vü cudunuzun tamamen gevş emiş olduğ undan emin olmak için gerektiğ i kadar uzun sü re devam edin.

Tamamen gevş emiş hissettiğ inizde, özel arzunuza veya hedefinize odaklanın. Ne istediğ inizi çözemediyseniz, çocukken bü yü dü ğ ü nü z evi dü ş ü nü n. Bunu zihninizin gözü nde olabildiğ ince net görü n. Mü lkü dış arıdan görü n ve ardından evin içinde dolaş ın, bunu yaparken her odayı zihninizde "görerek". Bazı insanlar görselleş tirdiklerinde her ş eyi net bir ş ekilde "görebilirler", sanki gerçekte her ne oluyorsa ona bakıyorlarmış gibi. Bazı insanlar ş eyleri daha az net görü rken, diğ erleri ses, tat ve his gibi diğ er duyuları kullanarak görselleş tirmeyi deneyimler. Görselleş tirmeyi nasıl deneyimlediğ iniz önemli değ il. Pratik yaptıkça görselleş tirme sırasında görme veya hissetme yeteneğ iniz geliş ecektir.

Tat, iş itme, deneyim ekleyerek deneyimi daha gerçekçi hale getirebilirsiniz. görselleş tirme için koku, dokunma ve hareket. Yapabiliyorsanız, duygu ekleyin.

Görselleş tirmenin keyfini dilediğ iniz kadar çıkarın. Kendinizi hazır hissettiğ inizde, sessizce birden beş e kadar sayın, gözlerinizi açın, gerin ve bir veya iki dakika deneyimi dü ş ü nerek geçirin.

Bunu birkaç kez yaptıktan sonra, sahip olduğ unuz belirli bir hedef veya arzuyu dü ş ü nü n ve onu egzersizin odak noktası olarak kullanarak görselleş tirmeyi tekrarlayın. Mü mkü n olduğ u kadar çok duygu ve his kullanarak arzunuzu dü ş ü nü n. Hedefinize ulaş tığ ınızda kendinizi görü n - ne kadar heyecanlı ve mutlu olduğ unuzu görü n. Zihin, gerçek bir deneyim ile canlı bir ş ekilde hayal edilmiş bir dü ş ü nce arasındaki farkı anlayamaz. Sonuç olarak, baş aracağ ınıza tü m kalbinizle inanırsanız, görselleş tirmeyi dü zenli olarak tekrarlarsanız ve gereken her ş eyi yaparsanız, sonunda hedefinize ulaş acaksınız.

Görselleş tirmenin en yararlı yollarından biri geleceğ iniz hakkında dü ş ü nmektir. Bundan beş yıl sonra nerede olacaksın? Görselleş tirmenizin yaş amak istediğ iniz hayatı ortaya çıkarmasını istiyorsunuz. Sonuç olarak, bundan beş yıl sonra kendinizi görselleş tirin, hayal kurun ve “görü n”. Kendinizi aileniz ve arkadaş larınızla eğ lenirken görü n. Keyifli ortamı, kullanacağ ınız gü zel arabayı, yapacağ ınız tatmin edici iş i ve keyif alacağ ınız yaş am tarzını görü n. Resmi olabildiğ ince netleş tirin. hissetmek için kendinize izin verin

Machine Translated by Google

Bu muhteşem hayatın sadece beş yıl içinde senin olacağı için heyecanlıyım. Muhtemelen aklınıza gelen bazı resimlere şaşıracaksınız.
Hiçbir şeyi yargılamayın veya sansürlemeyin. Bu basitçe, bilinçaltınızın görselleştirmenize ayrıntı kattığı anlamına gelir. Sonuç olarak, aklınıza gelen daha çılgın fikirleri takip etmeli ve nereye gittiklerini görmelisiniz.
Sizi mevcut umutlarınızın ve hayallerinizin çok ötesine geçen bir gelecek yaşamına götürebilirler.

Mümkünse görselleştirmeyi her gün tekrarlayın. Her yaptığınızda biraz farklı olacaktır. Varlığının her zerresiyle sahip olacağın geleceğin bu olduğuna inan. Sürekli tekrarla, zihniniz görselleştirmeye göre hareket edecek ve onu gerçekleştirecektir.

Ancak, sizin açınızdan çaba göstermeden gerçekleşmeyecek. Her görselleştirmeden sonra, gördükleriniz ve yaşadıklarınız hakkında notlar almanız ve bunları uygulanabilir hedeflere dönüştürmeniz gerekir. Bunu yaparsanız ve hedeflerinize göre hareket ederek devam ederseniz, imkansız gibi görünen hayaliniz gerçek olacaktır.

Napoleon Hill, klasikleşmiş kitabı Düşün ve Zengin Ol'da, karakterini geliştirmek için yıllarca yaptığı bir görselleştirme hakkında yazdı. Görselleştirmesinde, taklit etmek istediği dokuz adamla bir toplantıya başkanlık ettiğini gördü: Ralph Waldo Emerson, Thomas Paine, Thomas Edison, Charles Darwin, Abraham Lincoln, Luther Burbank, Napolyon Bonapart, Henry Ford ve Andrew Carnegie. Görselleştirmeleri sırasında, bu ünlü adamlardan, karakterlerinin en olumlu yönlerinin bir bileşimi haline gelmesini sağlayacak bilgiler istedi. Napoleon Hill her zaman hayalürünü olduğunun farkında olsa da, görselleştirmeler onun karakterini geliştirmesine yardımcı oldu ve onu başarıya giden yola koydu (Hill, 215–218).

Tüm görselleştirme seanslarınıza olumlu bir tutum ve meraklı bir zihinle yaklaşın. Görselleştirme ve hedef belirleme, hayallerinizi gerçekleştirmenizi ve istediğiniz kadar şanslı olmanızı sağlayacak inanılmaz derecede güçlü bir kombinasyondur.

Machine Translated by Google

[içerik]

Machine Translated by Google

22

Yaratıcılık

Creativite, orijinal ve yaratıcı yaratmak için hayal gücünü zü kullanma yeteneği dir. farklı fikirler ve daha sonra onları gerçeğe dönüştürmek için onlara göre hareket etmek. Nihai sonuç soyut veya fiziksel olabilir. Herkesin bir hayal gücü vardır, bu da onlara fikir üretme yeteneği verir. Ancak, insanlar üzerinde hareket etmedikçe yaratıcı sayılmazlar. Fikirlerine göre hareket etmeyen insanlar, yaratıcı olmaktan çok yaratıcı olarak kabul edilir. Neyse ki, hepimiz yaratıcı olma yeteneğine sahibiz.

Amerikalı psikolog Abraham Maslow (1908–1970), "birinci sınıf bir çorba, ikinci sınıf bir tablodan daha yaratıcıdır ve genellikle yemek pişirme, ebeveynlik veya ev kurma yaratıcı olabilirken şiirin olması gerekmez; yaratıcı olmayabilir" (Maslow, 22). Yaratıcılığın hemen hemen her şeye uygulanabileceğini ve yalnızca artistik insanların erişebileceği bir şey olmadığını kastediyordu. Hayatınızda iyi şanslar yaratmak için, size faydalı olacak fikirler üretmek için doğuştan gelen yaratıcılığınızı kullanmanız gerekir. Ve bunu yapmadan önce, çözülmesi gereken bir sorununuz olmalı. Bir kağıdın en üstüne ne yazıyorsa onu yazın. Örneğin şunu yazabilirsiniz:

Bir şiir yazmak istiyorum.

Patronumdan maaş zammı istemek istiyorum.

Meyveli kek yapmak istiyorum.

Kızımla sürekli tartışıyoruz.

Machine Translated by Google

Yazdığınız cümleye bakın ve kim, ne, nerede, ne zaman, neden ve nasıl kelimelerinden başlayarak kendinize bu konuda olabildiğince çok soru sorun. Bu soruları bir yere yazın ve bu alıştırmayı yaparken aklınıza gelen çözümleri ekleyin.

Mümkünse, sorunu ve bazı soruları içeren bir görselleştirme gerçekleştirin. Aklınıza ne geldiğini görün. Bunu yaptıktan sonra, sorun çözüldükten sonra duruma bakacak şekilde sahneyi değiştirin: şiiri yazdınız, maaş zammı istediniz veya amacınız her ne ise ve istediğiniz sonuca ulaştınız. aranan. Artık sorun çözüldüğüne göre kendinize bir mutluluk ve tatmin duygusu hissetme izni verin. Bu bakış açısından, geriye bakın ve istenen sonuca ulaşmak için attığınız adımları görselleştirin. Görselleştirmeyi tamamladığınızda, bunu yaparken size gelen tüm içgörüleri yazın.

Artık üzerinde çalışabileceğiniz zengin bir bilgi birikimine sahipsiniz. Sorun hakkında yazdığınız her şeyi okuyun ve ardından olası çözümlerin bir listesini yazın. Bu çözümleri olabildiğince çabuk yazın—önemli olan, ne kadar garip ya da acayip görünürse görünsün olası her çözümü kaydetmektir. Fikirlerinizi aynı anda hem analiz ederken hem de eleştirirken yaratıcı olmak zordur. İlk bakışta saçma görünen bir şeyin sonunda sizi mükemmel çözüme götürebileceğini unutmayın.

"Kızım ve ben tartışıyoruz" probleminde olduğu gibi başka insanlar işin içindeyse, rolleri tersine çevirdiğiniz bir görselleştirme gerçekleştirin. Sorunu kendi bakış açınızdan açıklayarak başlayın ve ardından olaya dahil olan diğer kişi veya kişilerin gözünden ve zihninden bakın. Bir çözüm veya etkili bir uzlaşma bulabilirsiniz. Yine, her şeyi mümkün olan en kısa sürede yazın.

Problem çözmek için sıklıkla kullandığım yaratıcı yöntemlerden biri, uzun bir otel koridorunu görselleştirmek. Her iki duvarı kaplayan kapılar var ve her birinin arkasında sorunun çözümü var. Her kapı farklı şekilde boyanmıştır. Kendinizi koridorda yürürken ve çekici bir kapının önünde dururken hayal edin.

Machine Translated by Google

sana. Kapıyı açın ve sorunu çözmenize yardımcı olacak bir sahneye girin. Bir şiir yazıyorsanız, odanın içinde size ilk satırı söyleyen biri olabilir. Patronunuzdan maaş zammı istiyorsanız, onu masasının arkasında otururken görebilirsiniz. Karşısında iki sandalye var ve bunlardan birinde müzakere uzmanı oturuyor. Size tam olarak ne söyleyeceğinizi söyler. İyi bir maaş artışına layık olduğunuzu anladığında patronunuzun yüzündeki ifadeyi gözünüzde canlandırın. Onu size sunarken görün ve onu kabul ettiğinizde bir neşe ve mutluluk duygusu hissedin.

Dilediğiniz kadar kapı açabilir ve farklı sahnelere girebilirsiniz.
her birinde farklı çözümler.

Bunu tamamladığınızda, probleminiz için en az bir düzine potansiyel çözüme sahip olmalısınız. Şimdi yeniden mantıklı düşünmeye başlama zamanı. Her çözümü analiz edin ve herhangi bir şekilde iyileştirip iyileştiremeyeceğinize bakın. Örneğin, iki veya daha fazla çözümü birleştirebilirsiniz. Geliştirebileceğinize inandığınız bir veya iki, belki daha fazla olana kadar bazılarını atabilirsiniz. Bu aşamaya ulaşmak için yaratıcılığınızı kullandıktan sonra, fikrinizi gerçeğe dönüştürmek için hedefler belirlemeye ve bir eylem planı oluşturmaya hazır olacaksınız.

Machine Translated by Google

23

Arkadaş larınızı Akıllıca Seçin

Annemin, "kötü bir etki" oldukları için bazı sınıf arkadaş larımla iliş ki kurmamamı söylediğ ini çok net hatırlıyorum . O zamanlar ne demek istediğ i hakkında hiçbir fikrim yoktu; bazıları arkadaş tı ve onlarla vakit geçirmekten keyif alıyordum. Ancak, onun haklı olduğ u ortaya çıktı - bu arkadaş ların hepsinin bü yü dü kçe baş arı ş u ya da bu ş ekilde belaya girdi. Ailem, bir kiş inin sahip olduğ u ş irketin iyi ya da kötü yönde gü çlü bir etkiye sahip olduğ unu biliyordu. Mutlu ve baş arılı bir hayat sü rmek için iyi ve dü rü st insanlarla iliş ki kurmak önem

Bundan beş yıl sonra ne kadar baş arılı olacağ ınızı arkadaş larınıza bakarak tahmin etmek mü mkü n. Ne tü r bir iş yapacağ ınızı, ne kadar kazanacağ ınızı ve yaş amdan genel olarak memnuniyetinizi açıkça ortaya koyuyorlar. Arkadaş larınızın hepsi fazla motivasyonu olmayan ve hayatlarında pek bir ş ey yapmamış insanlarsa, bu sizin hakkınızda ne söylü yor?

Eski bir deyiş , birlikte en çok zaman geçirdiğ iniz beş kiş i gibi olduğ unuzu söyler. Eğ er bu doğ ruysa, arkadaş larınız motive ve hırslıysa, hayatınız, tembel ve motivasyonsuz olduklarından tamamen farklı olacaktır. Bir arkadaş ımın ev ofisinin duvarında ş öyle yazan bir poster var: "Arkadaş larınız sizi motive etmiyor ve size ilham vermiyorsa, onları tamamen yanlış seçiyorsunuz."

Dü rü st ve destekleyici arkadaş lar istiyorsunuz. Bu arkadaş lar bazen size duymak istemediğ iniz ş eyler söyleyebilirler, ancak bunu doğ ru nedenlerle yapacaklardır ve zamanla bunun için onları takdir edeceksiniz. Hedeflerinizi ve hayallerinizi bu arkadaş larınızla paylaş abilecek ve onların sizi onlara ulaş maya teş vik edeceklerini bileceksiniz. Ayrıca sizi ilk tebrik edenler de onlar olacak.

Machine Translated by Google

onlara ulaş tığ ınızda. Aynı ş ekilde, sizde farkında bile olmayabileceğ iniz potansiyeli görebilen arkadaş lar seçin.

Arkadaş larınız sizi teş vik etmeli, motive etmeli ve teş vik etmelidir. Pozitif insanlarla birlikte olmak eğ lencelidir. Negatif insanlar sizi kendi seviyelerine çeker, motivasyonunuzu ve enerjinizi tü ketir. İ yi arkadaş lar içinizdeki en iyiyi ortaya çıkarır.

Birlikte gü lebileceğ in arkadaş lara ihtiyacın var. Bu arkadaş lar sizi takdir edecek kim olduğ unuz için ve tuhaflıklarınızı ve garip alış kanlıklarınızı seveceksiniz.

Gerçek dostlar zor zamanlarınızda yanınızda olacaktır. "İ yi hava" arkadaş ları, iş ler zorlaş tığ ı anda ortadan kaybolur. Herkesin hayatında iniş ler ve çıkış lar vardır ve gerçek arkadaş lar zor zamanlarda yaslanacak bir omuz ve tutacak bir el sunar.

Sizinle benzer ilgi alanlarına sahip arkadaş lar seçin. Bu size konuş acak çok ş eyin yanı sıra katılabileceğ iniz farklı etkinlikler ve birlikte katılabileceğ iniz farklı etkinlikler sunar.

Aldığ ı kadar veren arkadaş lar seçin. Bir kiş inin sü rekli olarak aldığ ı tek taraflı iliş kiler neredeyse her zaman kötü biter. Uzlaş maya istekli olun. Bazen yapmayı tercih ettiğ iniz bir ş ey yerine arkadaş ınızın yapmak istediğ i bir ş eye katılabilirsiniz, bazen de arkadaş ınız kendi arzuları yerine sizin arzularınızla birlikte hareket eder.

Arkadaş lıklar karş ılıklı olarak destekleyici olmalıdır.

Bir arkadaş bulmak için arkadaş olun. Ders alarak veya kulü plere katılarak benzer dü ş ü nen insanlarla tanış abilirsiniz. Gönü llü lü k, potansiyel arkadaş larla tanış manın baş ka bir iyi yoludur. Ç ocuklar için bir hayır kurumuna para toplamak için ona sosisli sandviç sattığ ımda en iyi arkadaş larımdan biriyle tanış tım. O hayır kurumunda birlikte çalış tığ ım bazı insanlarla da arkadaş oldum. Oğ ullarımdan biri spora meraklı ve futbol maçlarında hep yanında oturan insanlarla konuş uyor. Sonuç olarak, birçok arkadaş edindi.

Avustralya, Adelaide'deki Flinders Üniversitesi'ndeki Yaş lanma Araş tırmaları Merkezi tarafından yü rü tü len bir araş tırma, yetmiş yaş ve ü zerindeki yaklaş ık bin beş yü z kiş iyi on yıl boyunca izledi. Geniş bir arkadaş ağ ına sahip insanların, daha az arkadaş ı olanlardan yü zde 22 daha uzun yaş adığ ını buldular. Araş tırmanın yazarları, bunun nedeninin iyi arkadaş ların caydırması olduğ u sonucuna vardı.

Machine Translated by Google

sigara içmek ve aşırı içki içmek gibi olumsuz faaliyetler. Arkadaşların arkadaşlığı benlik saygısını artırır, gerektiğinde destek sağlar ve depresyonu azaltır. Yaşlı insanlar arkadaşlıklarında daha seçici hale geldikçe, zamanlarının çoğunu gerçekten hoşlandıkları insanlarla geçirmeyi seçerler. İlginç bir şekilde, çocuklarla, diğer akrabalarla ve bir eşle yakın ilişkiler uzun ömrü üzerinde çok az etkiye sahipti (https://jech.bmj.com/content/59/7/574).

Herkes hayatı boyunca arkadaşlarının gelip gittiğini fark eder. Evlilik, boşanma, başka bir şehre taşınma, çocuk sahibi olma, kariyer değişikliği gibi yaşam değişiklikleri, arkadaşlıkları farklı şekillerde etkiler. Bazı insanlar kendi hayatlarıyla o kadar meşgul olurlar ki, arkadaşlarına ayıracak zamanları kalmaz. Bu yapılacak iyi bir şey değil çünkü sağlığınız ve ömrünüzün uzunluğu ve tabii ki mutluluğunuz için arkadaşlara zaman ayırmanız çok önemli. Şanslı fikirler bulmanın en iyi yollarından biri, arkadaşlarınızla eğlenirken.
Bu, fikirleri stres veya baskı olmadan rahat, rahat bir ortamda tartışmanıza olanak tanır.

Arkadaş seçiminiz yaptığınız her şeyi etkilediğinden,
onları dikkatlice seçiyorsun. İşte akılda tutulması gereken bazı düşünceler:

1. Büyük hedefleri ve güçlü bir güven duygusu olan insanlarla arkadaş olun.
amaç.

2. Sizi neşelendirecek ve keyfini çıkaracak destekleyici arkadaşlar seçin.
başarılar.

3. İyimser, olumlu ve motive edici arkadaşlar seçin.

4. Sizinle aynı yöne giden, ancak biraz daha yaşlı ve belki de birkaç adım önde olabilecek insanlarla arkadaş olun.

5. Sizinle benzer ilgi alanlarına sahip insanlarla arkadaş olun.

6. Hayatı merak eden ve öğrenmekten zevk alan insanlarla arkadaş olun.

7. Karşılığında olabileceğiniz en iyi arkadaş olun.

Machine Translated by Google

[içerik]

Machine Translated by Google

24

Açık Gövdeyi Kullan Dil

BEN Bir partide olduğunuzu ve parti sırasında birkaç kişiyle konuştuğunuzu hayal edin. akşam kursu. Hafızanızda özellikle iki kişi göze çarpıyor: Biri konuşurken omzunuzun üzerinden bakıp pek göz teması kurmuyor, diğeri ise iyi göz teması kuruyor, sık sık gülümsüyor, konuşurken ara sıra başını sallıyor ve konuşurken ellerini kullanıyor. seninle konuşmak Bu insanlardan hangisi seninle ilgileniyor? İlk kişi konuşacak daha ilginç birini bulup bulamayacaklarını görmek için omzunuzun üzerinden bakarken, ikinci kişi yaptığınız sohbetten açıkça zevk alıyordu. Muhtemelen ikisi de vücut dillerinin size ne söylediğinin farkında değildi, ancak yalnızca ikinci kişi de açık vücut dili kullanıyordu.

Açık beden dili, kişinin size karşı açık ve anlayışlı olması ve sohbeti sürdürmekle ilgilenmesi anlamına gelir. Aynı zamanda vücudun açık olduğu anlamına gelir - kollar ve bacaklar çaprazlanmadan gövde açıkta bırakılır. Açık vücut dili olan biri, rahat gözlerle ve nazik bir bakışla doğrudan size bakacaktır. Kişi bazen gözlerinizin içine bakacak, ara sıra gözlerini kaçıracaktır. Bilim adamları, bir yabancıyla konuşurken göz temasının her seferinde yaklaşık 3,2 saniye sürmesi gerektiğini bulmuşlardır.

Birisi uzun süre doğrudan gözlerinin içine baktığında insanlar çekingen hissetme eğilimindedir. (https://www.scientificamerican.com/article/eye contact-how-long-is-too-long/) Genellikle, dinleyen kişi

Machine Translated by Google

Zamanın yüzde 60 ila 70'inde konuşmacının gözlerine bakın ve konuşmacı zamanın yaklaşık yüzde 40'ında göz teması kuracaktır.

Kişi ayrıca gülümseyecek, onaylayarak başını sallayacak ve dikkatini verdiğini göstermek için başka hareketler yapacaktır. Size doğru bakacaklar ve avuçiçleri açıkta olacak şekilde eller açık olacak. Kişi kollarını anlamlı bir şekilde kullanabilse de, çoğu zaman gövde açıkta kalacaktır.

Bacaklar çapraz olmayacak ve biraz ayrı olacak. Kişinin ayakları sizi işaret ederek size ilgi gösterecektir. Bir kişinin ayaklarının konumu ne yapmak istediğini gösterir. Sohbeti bitirmek veya odadan çıkmak isterlerse, ayakları muhtemelen kapıyı gösterecek. Otururken açık bir duruş sergilemek de mümkündür. Dik oturun ve kambur durmaktan kaçının.

Vücudunuz bu şekilde açık olduğunda, diğer kişiyle etkileşiminiz konusunda alıcı ve olumlu olduğunuzu göreceksiniz. İyi bir arkadaşınızla sohbet ettiğinizde veya bulunduğunuz ortamda kendinizi rahat ve güvende hissettiğinizde vücudunuz doğal olarak bu pozisyonu alır. Neyse ki bu pozisyonu dilediğiniz zaman benimseyebilirsiniz ve pozitif, açık vücudunuzdaki hisler.

Bunu bilinçli olarak yapmanıza da gerek yok. Konuştuğunuz kişinin iyi bir arkadaş olduğunu hayal ederseniz, açık beden dili kendi başının çaresine bakacaktır.

İyi bir ilk izlenim bırakmak için asla ikinci bir şansınız olmadığını söyleyen eski bir söz doğrudur, çünkü insanlar tanıştıkları insanlar hakkında saniyeler içinde karar vermeye başlarlar. 1980'lerde, bir sosyal psikolog ve pazarlama uzmanı olan Dr. Michael R. Solomon, New York'taki İşletme Enstitüsü'nde araştırma yaptı. Bulguları, yeni tanıştığımız biri hakkında ilk yedi saniyede on bir karar verdiğimizi gösteriyor. Bunlar, kişinin ekonomik düzeyi, eğitim düzeyi ve zekası, dürüstlüğü ve güvenilirliği, güvenilirliği, karmaşıklık düzeyi, cinsiyeti ve cinsel yönelimi, başarı düzeyi, siyasi geçmişi, değerleri ve ilkeleri, etnik kökeni ve sosyal çekiciliğidir. İnsanların sizi hemen cana yakın ve cana yakın biri olarak görmesini istiyorsanız, açık vücut dili kullanmalısınız.

Machine Translated by Google

İ nsanlar, birileri hakkındaki fikirlerini bir kez yaptıktan sonra değ iş tirmek konusunda isteksizdirler. Bu adil görü nmeyebilir - sonuçta, hiç kimse her zaman elinden gelenin en iyisini yapmaz. Ancak, iyi bir ilk izlenim bırakamamak pahalıya mal olabilir.

Yıllar önce evimizin yakınında bir ekmekçi açıldı. Evimize yü rü me mesafesinde çeş itli ekmekler alabileceğ im dü ş ü ncesi beni heyecanlandırdı. Sokakta yü rü rken taze piş miş ekmek kokusu geliyordu. İ çeri girdiğ imde ekmek çekici bir ş ekilde sunuldu ve sergilendi. Tezgahın arkasında kimse yoktu, ben de zile bastım. Arkadan birinin sesini duyabiliyordum ama her kimse duymuyordu.

yanıtlamak. Zile tekrar bastım ve hiçbir ş ey olmadı. Sonunda "Merhaba!" diye seslendim. Otuzlu yaş larında bir adam görü ndü . Bana hırladı ve "Ne istiyorsun?" Birkaç saniye ona baktım, sonra arkamı döndü m ve eve döndü m. Adamın dış arıda bir iş yapmakla meş gul olduğ unu ve araya girmesine sinirlendiğ ini varsaydım, ama ne yaptığ ını asla öğ renemedim. Bir daha onun dü kkanına girmedim.

Açık vü cut dilini kullanmak, bazıları sizi yeni fikirler ve fırsatlarla tanış tıracak çok daha fazla insanla tanış acağ ınız için iyi ş ansı çekme fırsatlarınızı da artırır.

Machine Translated by Google

25

beklemek beklenmedik

ebeklenmeyeni beklemek, her şeyin olabileceği anlamına gelir ve Muhtemelen. Değişim kaçınılmazdır ve tahmin etmediğiniz her şeyle başa çıkmaya hazırlıklı olmalısınız. Meydana gelebilecek değişikliklerden yararlanmaya istekli insanları bekleyen pek çok fırsat var. Yalnızca görmeyi beklediğiniz şeyleri görürseniz, bu potansiyel olarak şanslı fırsatları kaçırırsınız.

Her şey yolunda giderken endişelenen biriyle çalışırdım; durumun devam etmeyeceğine ikna olmuştu. Haklıydı elbette, çünkü hayatta değişmeyen tek şey değişimdir. Ancak, iyi zamanlarda endişelenmekle aptallık etti çünkü hayatta her şey yolunda giderken ortaya çıkan neşeyi ve mutluluğu yaşayamadı.

Ailede bir ölüm, bir kaza, iş kaybı, boşanma veya doğal bir afet her an beklenmedik bir şekilde vurabilir ve değişen durumun ele alınma biçimi, bir kişinin karakteri ve dayanıklılığı hakkında çok şey ortaya çıkarabilir. Öngörü, bunun gibi felaketlerin neden olduğu zorlukları kısmen çözebilir. Örneğin, sigorta bazılarının masraflarını karşılayabilir ve iyi bir arkadaş ve aile destek ağı diğerlerinin acısını hafifletebilir. Bunun gibi beklenmedik olaylar, insanların hayatlarını bir anda dramatik bir şekilde değiştirebilir. Doğal olarak iyimser olan insanlar, bu tür durumlarda genellikle kötümserlerden daha başarılıdır, çünkü hemen mevcut durumdan en iyi şekilde yararlanmak için ne yapabileceklerini düşünmeye başlarlar.

Machine Translated by Google

Murphy Yasası, bir şeyin ters gitme olasılığı varsa ters gideceğini söyler. Yüzbaşı Edward Aloysius Murphy Jr.'ın (1918–1990) gerçek bir insan olduğunu öğrenince şaşırdım. ABD Hava Kuvvetleri için güvenlik açısından kritik sistemler üzerinde çalışan bir Amerikan havacılık mühendisiydi. O sırada orada bulunan bir mühendise göre, Murphy, "O adamın herhangi bir hata yapma yolu varsa, yapacak" diyerek bir deneyin başarısızlığından bir asistanı sorumlu tuttu (Dickson, 128–137).

"Beklenmedik olanı beklemeye" bakmanın bir başka yolu, olayların gerçekte meydana gelme olasılıklarını önceden tahmin etmektir; bu, kontrolü size veren bir bakış açısıdır. Dünyanın dört bir yanındaki milyonlarca başka insan gibi, torunum da trafiğin yoğun olduğu saatlerde işe gidip geliyor. Sıkışık olma olasılığının yüksek olması nedeniyle genellikle otoyoldan kaçınır. Eve gitmenin en iyi yolunu seçmeden önce radyo trafik raporlarını da dinliyor. Bunu yaparak, beklenmedik olaylara nadiren şaşırır.
olaylar.

Bir projeye başlamadan önce neyin yanlış gidebileceğini tahmin etmek uzun vadede zaman kazandıracak, ancak Murphy Yasası hala geçerli. Komşum bir uçak mühendisi ve herhangi bir büyük işe başlamadan önce ters gidebilecek her şeyi detaylandırmak onun şirketinin politikasıdır. Bana, bir ihtimal dışında kesinlikle her şeyi detaylandırdıklarını söyledi... ve bu her zaman ters giden tek şeydi.

Beklenmedik bir olay olumluysa ne yapacağınızı elbette bileceksiniz, ancak beklenmedik bir şekilde olumsuz bir şey olduğunda ne yapacağınızı bilmek zor olabilir. İşte bazı öneriler:

1. Kontrolü elinizde tutun. Tepki vermeden önce birkaç yavaş, derin nefes alın. Durumla ilgili tutumunuzun önemli olduğunu unutmayın. Elinizden geldiğince pozitif kalırsanız, koşulların sizi kontrol etmesine izin vermek yerine kontrolü elinizde tutacaksınız.

2. Öfke veya kendine acımaktan kaçının. Beklenmedik durumların herkesin başına geldiğini unutmayın. Sinir bozucu olmasına ve hayatı bir sürelığine zorlaştırmasına rağmen, üstesinden geleceksiniz.

Machine Translated by Google

3. Durumu çözmek için ne yapmanız gerektiğ ini hesaplayın. Yapmanız gereken eylemlerin, iletiş im kurmanız gereken kiş ilerin ve bunun ne kadara mal olabileceğ inin bir planını yazmak yararlı olabilir. Benzer bir deneyim yaş ayan birini tanıyorsanız, onlarla iletiş ime geçin ve önerilerini ve tavsiyelerini isteyin.

4. Durumu çözmek için ne gerekiyorsa yapın.

[içerik]

Machine Translated by Google

26

Almak
Hesaplanan Riskler

Hesaplanmış bir risk, dikkate alındıktan sonra üstlenilen bir şeydir.
başarı olasılığı. Riskli herhangi bir girişimde başarısız olma şansı vardır ve sonuç olarak, her ne olursa olsun başlamadan önce başarısızlık olasılığının tahmin edilmesi gerekir. General S. Patton (1885–1945) şöyle dedi: "Hesaplanmış riskler alın. Bu aceleci olmaktan oldukça farklı." Şanslı insanlar hesaplanmış riskler alırlar. Hiçbir şeyi şansa bırakmaya hazır olmayan insanlar çok fazla hata yapmazlar ama çok da başarılı olamazlar.

Doğal olarak, riski en aza indirmek ve tehlikeli ya da çılgınca bir şey yapmaktan kaçınmak en iyisidir. Neyse ki çoğu risk yaşamı tehdit edici değildir; Bunu düşündüğünüzde, verdiğiniz hemen hemen her karar potansiyel olarak risklidir. İlk adımı attığınız ve kendinizi bir partide bir yabancıyla tanıştırdığınız her seferde bir risk alırsınız. Maaş zammı istediğinizde risk alırsınız. Kendinizi birine tanıttığınızda azarlanabilirsiniz ama o kişi i aynı zamanda iyi bir arkadaş olabilir. Maaş artışı istediğinizde geri çevrilebilir, ancak beklediğinizden daha büyük bir maaş artışı alabilirsiniz.

Bir arkadaşım maaş zammı istediğinde reddedildiği gün den sık sık bahseder. Olanları sadece bir kişiye anlattı ve daha iyi bir iş arayabileceğini ekledi. Hikayeyi anlattığı kişi i ona hemen iş teklif etti. Bu büyük bir risk gibi görünüyordu - teklif eden kişinin tek kişilik bir çilingir iş i vardı ve iki kişiye yetecek kadar iş garantisi yoktu. Arkadaşımın karısı onun kalmasını istemesine rağmen

Machine Translated by Google

bulunduğu yerde, iyice düşündükten sonra iş teklifini kabul etti. Birkaç yıl sonra, bu işte bir ortaklık teklif edildi ve şimdi başarılı bir iş adamı. Başlangıçta şanssız gibi görünen bir gün, hayatının en şanslı gününe dönüştü.

Arkadaşım, kendisine iş i teklif eden adam hakkındaki görüşüne dayanarak iş teklifini kabul etti. Adamı birkaç yıldır tanıyordu ve iyi bir üne sahip çalışkan biri olduğunu biliyordu. Karşılıklı tanıdıklarına onun hakkında sorular sordu ve herkes ondan övgüyle söz etti. Bu nedenle, risk almaya değer olduğunu düşündü ve olaylar onu haklı çıkardı.

Hesaplanmış bir risk almadan önce düşünmeniz gereken bazı fikirler:

1. Riski mümkün olduğunca mantıklı bir şekilde değerlendirin. Önerilen riskin amaç ve hedeflerinizle uyumlu olup olmadığını belirleyin.

2. Hayır demeye istekli olun. Her şeye evet diyemezsiniz. Sonuç olarak, doğru olanın ortaya çıkmasını beklerken bazı iyi fırsatları geri çevirmek zorunda kalabilirsiniz. Doğal olarak, fırsat çok büyük bir risk içeriyorsa hayır demek de akıllıca olacaktır.

3. Devam etmeden önce olabildiğince çok araştırma yapın. Pozitif ve negatif olabilecek her olası sonucu göz önünde bulundurun. Muhtemelen esas olarak olumluya odaklanacaksınız ve sonuç beklediğinizden daha iyi olabilir. Bununla birlikte, olası olumsuz sonuçlara da bakmak her zaman iyi bir fikirdir. Risk işe yaramasaydı ne yapardınız? Ters gidebilecek her şeyi düşünün. Rotayı değiştirip durumu kurtarabilecek misin? Kayıplarınızı azaltmak için çekip gitmekten başka seçeneğiniz olmasaydı nasıl hissederdiniz?

Bir karar vermeden önce olası tüm senaryoları inceleyin.

4. Düzenli kontrol noktalarına sahip olun. Bunlar, durup her şeyin plana göre gittiğinden emin olduğunuz zamanlardır. İdeal olarak, ana hedefinize ulaşma yolunda size yardımcı olacak birkaç küçük hedef belirlemiş olacaksınız. Bunlar, projenizin ne kadar iyi veya kötü gittiğini kontrol etmek için uygun zamanlar sağlar.

Machine Translated by Google

5. Proje plana göre gitmezse ve çok riskli hale gelirse hızla değ iş meye veya uyum sağ lamaya istekli olun.

Pek çok insan, hayatlarında zaten birçok risk aldıklarını unutarak, her tü rlü riskten korkar. Yü rü meyi öğ renmek muhtemelen ilk önemliydi ve yü zmeyi veya araba kullanmayı öğ renmek bunlardan sadece ikisi. Size aptalca gelen herhangi bir riske kesinlikle hayır demelisiniz, ancak biriken hesaplanmış bir riski geri çevirmeden önce dikkatlice dü ş ü nmelisiniz.

Yeni Zelanda'da, seksen yaş ın ü zerindeki herkesin ehliyetini korumak için her iki yılda bir sağ lık raporu alması gerekir. Yaş lı bir mü ş terim, görme bozukluğ u nedeniyle ehliyetinin yenilenmeyeceğ inden emin olduğ u için beş yıldır geçerli bir ehliyet olmadan araba kullanıyor. Kör oğ lu onunla yaş ıyor, bu yü zden onu nereye gitmesi gerekiyorsa oraya götü rmek için ehliyetine ihtiyacı olduğ unu söylü yor. Ancak er ya da geç yakalanacaktır; bu olursa, ehliyetini kalıcı olarak kaybeder. Aptalca mı yoksa hesaplanmış bir risk mi alıyor?

[içerik]

Machine Translated by Google

27

Uyarlanabilirlik

Sıklıkla Charles Darwin'e atfedilen bir alıntı şöyle der: "Hayatta kalmaktaki en önemli faktör ne zeka ne de güçtür, uyum sağlama yeteneğidir."

Bu alıntı aslında, Darwin'in çalışmasını 1963'te Southwestern Social Sciences Quarterly'de yayınlanan tek bir cümleyle açıklayan Profesör Leon C. Megginson tarafından yazılmıştır (44(1): 3–13). Kim yazarsa yazsın, yazar bir duruma uyum sağlama yeteneğinin akıl ve güçten daha önemli olduğunu söylüyordu. Uyum sağlayabilen biri, durum gerektirdiğinde rotasını, eylemlerini veya yaklaşımını hızla değiştirebilir veya ayarlayabilir. Bir arkadaşımın bir ofis binası vardı. Ekonomik krizin olduğu bir dönemde kiracısı evden çıkmış ve kiralamaya hazır kimseyi bulamamış. Binayı hazır ofislere ve toplantı odalarına dönüştürdü ve yatırımının karşılığını, kiralamayı başarsaydı elde edeceğinden daha fazla getiri elde etti. Bir gazete makalesi, onu limonları limonataya dönüştürmeyi bilen bir girişimci olarak tanımladı.

Ayrıca karbon kağıdı yapan bir şirketin sahibi olan iki kişi tanıyordum. Uzun yıllar başarılı oldu, ancak zaman değiştiğinde uyum sağlamakta çok yavaş kaldılar. Fotokopi ve karbonsuz fotokopi kağıdı karbon kağıdına olan ihtiyacı azalttığı için mücadele ettiler; bilgisayarların ve kelime işlemcinin hızlı büyümesi tabuta çakılan son çivi oldu. Uyum sağlamadaki başarısızlıkları pahalı bir ders oldu.

Uyarlanabilir insanlar, işlerinde veya çevrelerinde meydana gelen herhangi bir değişikliğe karşı tetiktedir. Düşen bir ürünü retiyorsanız

Machine Translated by Google

popü lerlik, örneğ in, onu iyileş tirmeye veya ü zerinde değ iş iklikler yapmaya baş lamanız veya onun yerine ü retebileceğ iniz ve satabileceğ iniz baş ka ü rü nler aramanız gerekir.

Uyarlanabilir insanlar ayrıca sü rekli olarak yeni beceriler öğ renirler. Değ iş ikliklerin her zaman meydana geldiğ ini bilirler ve bu nedenle pazarlarında olup bitenlerden haberdar olmanın önemli olduğ unu bilirler. Kitaplar ve makaleler okurlar, derslere ve kurslara katılırlar ve onları bilgilendirmek iç in gerekli olan her ş eyi yaparlar. Elbette insanlar bu bilgiden yararlandıklarında "ş anslı" olduklarını söylü yorlar.

Adaptasyon, liderler ve giriş imciler iç in önemli bir beceridir. Bu roller, esnek, meraklı, değ iş imi kucaklayan, yeni bir ş ey denemeye ve denemeye istekli ve ileriyi planlayan insanlar gerektirir. Bu beceriler, yeni yeniliklerin ve hızla geliş en teknolojinin hayatımızı dü zenli bir ş ekilde değ iş tirdiğ i gü nü mü z dü nyasında özellikle hayati önem taş ımaktadır. Son yirmi beş yılda telefonlarda, bilgisayarlarda, televizyonda, mü zikte, yayıncılıkta, bankacılıkta ve eğ itimde meydana gelen değ iş iklikleri bir dü ş ü nü n.

İ ş letmeler ilerlemek iç in değ iş meli ve uyum sağ lamalıdır. Pan Am ve Bethlehem Steel gibi bazı bü yü k ş irketler uyum sağ layamadı ve artık faaliyet göstermiyor. Diğ er ş irketler, değ iş me ve uyum sağ lama yetenekleriyle ü nlü dü r. Bunun çarpıcı bir örneğ i, Finlandiya'nın çok uluslu ş irketi Nokia'dır. 1865 yılında bir kağ ıt hamuru ve kağ ıt ş irketi olarak baş ladı ve otuz beş yıl sonra elektrik ü reten bir ş irket haline geldi. Yavaş yavaş telefon ekipmanına, kauçuğ a, plastiğ e, televizyona ve bilgisayarlara taş ındı. Zamanla elektronik ve radyo ile ilgilenmeye baş layan ş irket, bu alanlarda gördü kleri fırsatlar onları mobil iletiş ime yönelmeye teş vik etti. Diğ er iş kollarındaki hisselerini elden çıkardılar ve bugü n telekomü nikasyon teknolojisinde dü nyanın önde gelen ş irketlerinden biri haline geldiler.

Değ iş en koş ullara uyum sağ lama yeteneğ i, gü nlü k yaş amda da aynı derecede önemlidir. Travmatik bir olaydan sonra uyum sağ lama ve eski haline dönme yeteneğ ine duygusal dayanıklılık denir. Herkes hayatta iniş ler ve çıkış lar yaş ar, ancak uyum sağ layabilen insanlar hızla uyum sağ layabilir ve dengelerini yeniden kazanabilirler.

Machine Translated by Google

Bu yetenek aynı zamanda gü çlü bir uzun ömü r göstergesi olduğ u için ş anslılar (Chopra, 18).

[içerik]

Machine Translated by Google

28

Birini Değ iş tir Ş ey

BEN Kendiniz veya hayatınız hakkında bir ş eyi değ iş tirebilseydiniz, bu ne olurdu? olmak? Daha fazla egzersiz yapmayı, daha az yemeyi veya daha iddialı olmayı veya belki daha sevecen olmayı mı seçerdiniz? Ne kadar çok ş eyi değ iş tirmek istediğ iniz önemli değ il, ancak ş ansınızı artırmak için her seferinde yalnızca bir değ iş iklik yapmanız gerekiyor. Aynı anda çok fazla ş ey yapmaya çalış ırsanız, hiçbirinde baş arılı olamazsınız. Aynı anda ş eker bağ ımlılığ ını yenmek, daha fazla egzersiz yapmak, bilgisayar programlama öğ renmek, satranç oynamak, utangaçlığ ın ü stesinden gelmek ve stresi azaltmak istiyorsanız değ iş im asla kolay değ ildir ve imkansız hale gelir. Ancak, bunları birbiri ardına ele alırsanız, bunların hepsini yapabilirsiniz.

Neyi değ iş tirmek istediğ inize karar verdikten sonra, değ iş ikliğ i yapmak için ne gerekiyorsa tam olarak nasıl, nerede ve ne zaman yapacağ ınıza karar vermeniz gerekir. Örneğ in, kondisyonunuzu geliş tirmek istiyorsanız, bir spor salonuna katılabilir, kiş isel bir antrenör tutabilir ve haftada dört kez egzersiz yapabilirsiniz.

Nihai hedefinizi aklınızda tutmalısınız. Bunu bir olumlama olarak yazın ve yanınızda taş ıyın. Sabah uyandığ ınızda, bundan beş ya da on yıl sonra, değ iş iklik yapıldıktan sonra olacağ ınız kiş i olarak kendinizi görselleş tirmek için birkaç dakikanızı ayırın. Bazı insanlar yalnızca amaçlarına odaklanırlar, ancak bunu baş arma sü recinden zevk alırsanız daha iyi sonuçlar elde edersiniz.

Bir alış kanlığ ın değ iş mesi en az yirmi sekiz gü n sü rer, bu nedenle yeni bir alış kanlık değ iş ikliğ i yapmadan önce yaklaş ık iki ay bekleyin. O zamana kadar, ilk alış kanlık değ iş ikliğ inizi gerçekleş tirmek için gereken her ş eyi yapıyor olmalısınız ve bu,

Machine Translated by Google

gü nlü k hayatınızın normal bir parçası olun. Bu durumda, bir sonraki değ iş ikliğ i yapmaya baş larken bunu yapmaya devam edeceksiniz.

Baş arılı bir değ iş ikliğ in, yapmak istediğ iniz diğ er tü m değ iş iklikleri olumlu yönde etkileyeceğ ini göreceksiniz. İ lk değ iş iklik her gece yarım ş iş e ş arap içmeyi bırakmaksa, bunu baş armanın vermek istediğ iniz kiloları vermenize de yardımcı olacağ ını göreceksiniz. Kendinizi daha iyi hissetmenizi sağ layacak ve bu da sizi spor salonuna gitmeye teş vik edebilir. Akş amları içki içmezseniz, yabancı bir dil öğ renmek, sanatla uğ raş mak, arkadaş larla sohbet etmek, iyi bir kitap okumak ya da dilediğ iniz herhangi bir ş eyi yapmak için yeterli enerjiniz ve zamanınız olur. Bu sizi ş anslı bir insan yapar ve daha da iyisi, bu ş ansı kendiniz yaratmış olursunuz.

Machine Translated by Google

29

Takip Et
Kendi Yolu

Karınızın babası bir çiftçiydi. Yapmak istediği bu değildi, ama çiftlik nesillerdir ailenin içindeydi ve onun devralması bekleniyordu. Çiftçiliğe hiç ilgisi olmadığı için, özellikle iyi biri değildi ve bundan hiç hoşlanmadı. Milyonlarca insan gibi o da başkalarının, bu davada ailesinin baskısına boyun eğdi. Baskı iyi niyetliydi ama sahip olabileceği hayatı elinden aldı. Bu tür bir beklenti bugün eskisinden daha az yaygındır, ancak aile beklentileri ve akran baskısı hala birçok insanı ilgilenmedikleri ve yeteneksiz oldukları kariyerlere sokmaktadır. Başkalarının istediğini yapmak zorunda değilsin. Başka birinin sana yaşamanı söylediği hayatı yaşamak, ne kadar kazançlı veya prestijli görünürse görünsün asla tatmin edici değildir. Bir sabah seksen yaşında uyandığınızda, bu dünyaya başarmak için gönderildiğinizi bildiğiniz şeyi yapamadığınız için pişmanlıklarla dolu olduğunuzu hayal edin.

Avustralyalı bir palyatif bakım hemşiresi olan Bronnie Ware, hayatlarının son günlerinde veya haftalarında hastalara baktı. Ona anlattıklarıyla ilgili bir blog yazısı yazdı ve sonunda Ölmekte Olanların İlk Beş Pişmanlığı adlı bir kitap yazdı. Hastalarının ona söylediği en büyük pişmanlık şuydu: "Keşke başkalarının benden beklediği hayatı değil, kendime sadık bir hayat yaşamaya cesaretim olsaydı" (https://bronnieware.com/blog/regrets-of-the-dying) /).

Başkalarının sizi gitmeye teşvik ettiği yoldan ayrılmak zor olabilir. Ne de olsa bu, geçmişte güvenlik, statü ve iyi maaşlı bir işe giden denenmiş ve test edilmiş bir yol olduğunu kanıtladı. Öyle bir yola çıktığınızda

Machine Translated by Google

sizin için yankılanıyorsa, bir dereceye kadar belirsizlik ve risk alacaksınız, ancak mutluluk, tutku ve anlam dolu bir yaşam süreceksiniz.

Zaman zaman korkmuş olman muhtemel. Eski diş hekimim diş hekimliğinden nefret ediyordu ve fotoğrafçılık alanında kariyer yapmak istiyordu. Hastalarının dişleri üzerinde çalışırken onlara fotoğrafçı olma hayalini anlattı. Birçoğu, çalışma masının ofisinde sergilendiğini gördükleri için onu bunu yapmaya teşvik etti. Ne yazık ki asla yapmadı; ayrılmaktan çok korkuyordu. Diş çi olarak iyi para kazanıyordu ve büyük bir evi, pahalı bir arabası ve bir tatil evi vardı. Çocukları özel okullardaydı. Yaşam tarzını riske atma düşüncesi, hayalinin peşinden gitmesini engelledi ve ellili yaşlarının ortasında, neler başarabileceğini hiç bilmeden öldü.

Herkesin korkuları vardır ve kendi yolunuzu takip etmek istiyorsanız onların üstesinden gelmelisiniz. Yol boyunca bile çözülmesi gereken sorunlar olacak ve korku ve endişe zamanları da olacak. Bunları herkes yaşar, hatta yanlış yolda olan insanlar bile. Korkunun seni engellemesine izin verme.
Bunu fark edin ve ilerlemeye devam edin.

Bazı insanlar erken yaşta doğru yolu keşfeder. İngiliz primatolog Jane Goodall, kendi yolunu izleyen birine mükemmel bir örnektir. Muhtemelen küçük bir çocukken başladı ve babası ona Jubilee adında doldurulmuş bir şempanze oyuncağı verdi. Bu onun hayvanlara olan ilgisini başlattı ve hala Londra'daki evinde şifonyerinde oturan şempanzeye sahip. On iki yaşındayken, bir okul öğretmeni babamı marangoz olmaktansa tıp okumaya teşvik etti. Ebeveynlerinin güçlü muhalefetine rağmen, babam bir cerrah oldu ve hayatını kendi yolunda geçirdi.

Diğerleri yollarını geç bulur. Daha çok Büyükanne Musa olarak bilinen Amerikalı halk sanatçısı Anna Mary Robertson Moses (1860–1961), her zaman sanatla uğraşmıştı ama altmışlı yaşlarına gelene kadar çocukluk hayalini gerçekleştirmeye başlamamıştı. On bir yıl sonra, 1938'de Louis J. Caldor adlı bir sanat koleksiyoncusu onun tablolarından yirmi kadarını satın aldı ve bir yıl sonra eseri New York Museum of Modern Art sergisine dahil edildi. Öldüğünde bin beş yüzden fazla sanat eseri çizmişti.

Machine Translated by Google

Yolunuza başlamak için asla çok erken veya çok geç değildir. Sizin için gerçekten neyin önemli olduğunu bulun ve ardından onun peşinden gidin. Ancak o zaman yaşaman gereken hayatı yaşayacaksın ve ancak o zaman gerçekten şanslı olacaksın.

[içerik]

Machine Translated by Google

30

Altın Kuralı Uygulayın

Altın Kural der ki: başkalarına olmak istediğiniz gibi davranın
işlem görmüş. Altın Kural kavramı en az dört bin yıl öncesine dayanır ve
dünyanın belli başlı dinlerinin çoğunda öğretilir. Altın kuralın en eski örneği,
Hindistan'ın eski bir masal kitabı olan Hitopadehsa'da bulunur : "Kişi her zaman
başkalarına kendisine davranılmasını istediği gibi davranmalıdır."
Güzel Köylü, Orta Krallık döneminde (yaklaşık MÖ2040 – yaklaşık MÖ1650)
Mısır'da popüler bir hikayeydi ve şu sözleri içeriyordu: "Şimdi emir şudur:
Yapana, sana böyle yapması için yap."
(Vilson, 121). Yaklaşık yirmi beş yüz yıl önce Konfüçyüs şöyle yazmıştı:
"Kendine yapılmasını istemediğini, başkasına yapma." Çağdaş bir örnek,
Amerikalı biyokimyacı ve iki kez Nobel ödüllü Dr. Linus Pauling (1901–1994)
tarafından 1961'de California Monterey Peninsula College'da verdiği bir
konferanstan sonra kendisine etik hakkında sorulan bir soruya yanıt olarak
söylendi. : "Altın Kuralım dediğim bir şey var. Şuna benzer: "Başkalarına, onların
sana yapmalarını beklediğinden yüzde yirmi beş daha iyisini yap." ... Yüzde
yirmi beş hata içindir" (Helliwell, 145).

Altın Kural basit ve anlaşılması kolaydır. Pek çok insan bunu içgüdüsel olarak
takip eder: ilgili, kibar ve empatiktirler ve doğal olarak diğer insanlara ellerinden
geldiğince iyi davranırlar. Altın Kuralın geçerli olmayabileceği zamanlar vardır.
Ebeveyn ve çocuk, öğretmen ve öğrenci, işveren ve çalışan arasındaki ilişkiler
buna güzel örneklerdir. Buna rağmen, bir işveren, çalışanına, rollerin yerine
getirilmesi durumunda kendisine davranılmasını istediği şekilde davranmalıdır.

Machine Translated by Google

tersine çevrildi. Herkes farklı olduğ u için, aynı durumda size davranılmasını istediğ iniz gibi değ il, insanlara kendilerine davranılmasını istediğ iniz gibi davranmanız gereken zamanlar da olacaktır. Örneğ in, bir satış elemanıysanız, sü rece çok fazla zaman ayırmadan önce her bir potansiyel mü ş terinin kendisine nasıl davranılmasını istediğ ini öğ renirseniz daha baş arılı olursunuz.

Altın Kural'ın tek kelimelik versiyonu "empati"dir. Birini incitebilecek bir ş ey yapma eğ ilimindeyseniz, kendinize aynı ş eyi birisi size yapsa nasıl hissederdiniz diye sorun. Bunun size yapılmasını istemezseniz karş ınızdaki kiş i muhtemelen aynı ş eyi hisseder ve siz de yapmamalısınız.
Kendinizi karş ınızdaki kiş inin yerine koyduğ unuzda, onunla empati kuruyor olacaksınız.

Ne yazık ki, Altın Kural'ı pratikte uygulamak her zaman kolay değ ildir, çü nkü herkes zaman zaman zor insanlarla uğ raş mak zorunda kalır. Ancak, bunlar onu en çok uygulamanız gereken zamanlardır. Örneğ in, onlar size aynı saygıyı göstermeseler bile, baş kalarına nezaket ve nezaketle davranmalısınız. Bu olduğ unda, tatsızlığ a daha fazla tatsızlıkla karş ılık vermekten kaçınacaksınız. Umarım, sevginiz ve ş efkatiniz diğ er insanların tutumlarını yumuş atır ve onlar da sizin doğ uş tan gelen iyiliğ inize ve sıcaklığ ınıza karş ılık verir. Ancak, hiçbir garanti yoktur.

Baş kalarına ş efkat, nezaket ve saygıyla davrandığ ınızda, kendiniz hakkında farklı hissedeceksiniz. İ nsanlar karş ılık verecek ve size gü venecektir. Bu, aksi takdirde asla sunulmamış olabileceğ iniz fırsatları açabilir. Bu, Altın Kuralı uygulamanın ş ansınızı artırabileceğ ini gösterir. Hem Bridget O'Donnel hem de Bette Davis'e atfedilen bir alıntı ş öyle der: "Ş ansınız, insanlara nasıl davrandığ ınızdır."

Machine Translated by Google

31

Herkes Önemli

Geçenlerde, ben de çok uzakta ölen iyi bir arkadaş ımın cenazesine katıldım. R genç. Her zaman hevesliydi ve her ş eyi denemeye hevesliydi. İ nsanları severdi; nereye giderse gitsin insanlara isimlerini soruyor ve yolları tekrar kesiş tiğ inde onları hatırlıyordu. Hayatının son iki yılını hastanede geçirdi ve tü m personelle arkadaş lık kurarak, onlara ve hayatlarına ilgi göstererek herkesin gözde hastası oldu. Konuş mak için ayağ a kalkan insanların bize kendilerini nasıl tanınmış ve onaylanmış hissettirdiğ ini anlattığ ı bü yü k bir cenazesi vardı. Doktorlar ve hastane temizlik personeli, ne zaman stresli hissetseler ya da desteklenmeye ihtiyaç duysalar, gidip onu görmeye nasıl gideceklerini benzer ş ekilde anlattılar. Tanış tığ ı herkese olan ilgisi ve sevgisi hayatının kilit unsuruydu. Hayatı kolay olmasa da sü rekli olarak baş kalarının hayatını zenginleş tirdi. Onun gözü nde herkes önemliydi.

İ ranlı ş air Rumi (1207–1273) ş öyle yazmış tı: "Siz okyanusta bir damla değ ilsiniz. Sen bir damladaki tü m okyanussun." Baş ka bir deyiş le, tü m okyanusu bir kiş ide kapsıyorsunuz. Bu, sizin ve diğ er herkesin önemli olduğ u anlamına gelir. Siz İ lahi Zekanın bir parçasısınız ve evrenin tü m zekâsına sahipsiniz. İ çinizde koca bir olasılıklar okyanusu var, bu da istediğ iniz her ş eyi baş arabileceğ iniz anlamına geliyor. Nasıl önemli olamazsın?

Herkesin önemli olduğ u doğ ruysa, sizi çileden çıkaran, sinirlendiren, sizden faydalanan, kaba ve sevimsiz kiş iler de dahil olmak ü zere herkese iyi davranmak da en az onlar kadar önemlidir .

Machine Translated by Google

sizi seven, size inanan, size önemli dersler veren ve içinizdeki en iyiyi ortaya çıkaran.

Herkes önemli olduğu için hangi kişinin size şanslı bir fırsat sunacağını asla bilemezsiniz. Evsiz bir insan ya da asgari ücretle işe yapan biri size hayatınızı değiştirecek bir parça bilgelik verebilir. Size doğrudan yardım edebilecekleri veya size yardım edebilecek kişilerle tanıştırabilecekleri için muhtemelen otorite figürlerine saygılı davranıyorsunuz. Bununla birlikte, daha az önemli insanlara da aynı derecede saygı göstermelisiniz; onların sizin sahip olmadığınız bilgileri ve bağlantıları vardır. Onların bilgisi sizin için daha önemli görünen insanlardan daha yararlı olabilir. Ayrıca, daha az önemli olduğunu düşündüğünüz kişilerin gelecekte çok daha üst düzey bir konuma sahip olabileceğini ve ilk tanıştığınızda onlara nasıl davrandığınızı hatırlayacaklarını da unutmamalısınız.

Başkalarının onları kabul ederek ne kadar önemli olduklarını bilmelerini sağlayın. En azından merhaba deyin ve teşekkür edin. Yirmi bir yaşındayken ve Glasgow, İskoçya'da yaşarken, çalıştığım yayıncılık şirketindeki seyahat düzenlemeleriyle ilgilenen kişiye Londra ofisinde birkaç günlük çalışmamı ayarladığı için teşekkür ettim. bu da bana kız arkadaşımla vakit geçirme fırsatı verdi. Birkaç ay sonra, kız arkadaşımla (şimdiki eşim) çok eğlendiğimiz Edinburgh Tattoo için bana iki bilet verdi. Bu ikimiz için de harika bir şanstı. Daha sonra ona tekrar teşekkür ettiğimde, onları verebileceğim yüzlerce insan varken neden bana verdiğini sordum. Bana bunun, herkesin onu hafife aldığı için olduğunu ve ona teşekkür etmek için yolundan çıkan tek kişinin ben olduğumu söyledi.

Herkese önemliymiş gibi davranmak hayatınızı zenginleştirecek. Aynı zamanda size şanslı fırsatlar sunacaktır.

Machine Translated by Google

32

mentorluk

Mentorlar şansınızı birçok yönden artırabilir. tanıtabilirler sizi etkili insanlara tanıtmak, size değerli beceriler öğretmek ve bunları uygulama fırsatları sağlamak. Fikirleriniz için sondaj tahtaları görevi görecekler ve yardım ve teşvik sağlayacaklar. Bir akıl hocası, sizin çıkarlarınızı en iyi şekilde gözetecek ve bilgi ve tavsiye için istediğiniz zaman iletişime geçebileceğiniz iyi bir arkadaş olacaktır.

Bazı akıl hocaları ömür boyu arkadaş olurken, diğerleri başlamanıza yetecek kadar sizinle birlikte kalır. Yıllar önce, üç arı kovanım vardı ve yakınlarda yaşayan yaşlı bir adam onlara nasıl bakılacağı konusunda değerli yardım ve tavsiyeler aldı. Bana bilmem gerekenleri öğrettikten sonra, farklı yollara gittik. Okuldaki öğretmenlerimden bazıları bende henüz farkına varmadığım potansiyelleri gören kısa süreli akıl hocalarıydı.
Bana verdikleri yardım kısa süreli olsa da o zamandan beri bana çok faydası oldu. Yıllar önce Johannesburg'da bir taksi şoförü, tek bir taksi yolculuğu sırasında bana bazı değerli fikirler verdi. Önerilerinden iyi bir şekilde yararlanabildiğim için onu kısa vadeli bir akıl hocası olarak görürdüm.

Mentorlar, ihtiyacım olduğunda hayatıma hep girdiler; Hiçbirini aradığımı hatırlamıyorum. Ancak, hazırsanız bir akıl hocası aramamanız için hiçbir neden yok. Sizi ilgilendiren alanda bilgili ve açık ve arkadaş canlısı görünen birini arayın. Bu kişiye ara sıra tavsiye almak için onunla iletişime geçip geçemeyeceğinizi sorun. Çoğu insan gurur duyacak ve hemen kabul edecek. Bir süre sonra, o kişi yavaş yavaş akıl hocanız olacak. Tabii ki, herkes olmayacak

Machine Translated by Google

akıl hocası olmak istiyorum. Gerekirse, doğ ru kiş iyi bulana kadar sü reci gerektiğ i kadar tekrarlayın.

İ yi bir mentor, becerilerini, uzmanlıklarını ve bilgilerini sizinle paylaş maya istekli olacaktır. Kiş i hevesli, olumlu ve dü rü st olacak ve meslektaş ları tarafından saygı görecek ve iyi bir ü ne sahip olacaktır. Bir mentor, iliş kiye kiş isel bir ilgi gösterecek ve danış anın baş arılı olması için gü çlü bir istek duyacaktır. Rehberlik, dü rü st geri bildirim ve yaslanacak bir omuz sağ layacaklar. Akıl hocası, onların yaş ama biçiminde iyi bir örnek oluş turmalıdır ki bu genellikle öğ reneceğ iniz en bü yü k derstir.

Belli bir yaş a geldiğ inizde, insanlar size onlara akıl hocalığ ı yapıp yapamayacağ ınızı sormaya baş layacak. Mentorluk almış insanların bü yü k bir yü zdesinin nihayetinde kendileri mentor olduklarını dü ş ü nü yorum. Buna iyi bir örnek, Benjamin Graham'ın akıl hocalığ ı yaptığ ı ve daha sonra Bill Gates dahil birçok kiş iye akıl hocası olan Warren Buffett'dir.

Bü yü k basketbolcu ve koç John Wooden (1910–2010) ş öyle dedi: "Dü nyadaki her ş ey nesilden nesile aktarıldı. Her bilgi parçası, bir baş kası tarafından paylaş ılan bir ş eydir. Benim anladığ ım gibi anlarsanız, mentorluk sizin gerçek mirasınız olur. Baş kalarına verebileceğ iniz en bü yü k mirastır. Bu yü zden her gü n kalkıyorsun - öğ retmek ve öğ retilmek için."

Baş kalarına akıl hocalığ ı yapmanın pek çok tatmini vardır, buna akıl hocalığ ı yaptığ ınız biri hayatta baş arılı olmaya devam ettiğ inde duyulan gurur duyguları da dahildir. Bilgiyi almaya hazır olan insanlara aktarmanın bir neş esi vardır. Mentorluk yaptığ ınız kiş i genellikle sizden daha genç olacak ve size farklı bir neslin tutumlarını ve içgörü lerini verecektir. Bu size aksi takdirde kaçırmış olabileceğ iniz ek fırsatlar sunar.

Bir baş kasına yardım ettiğ inizde, tü m dü nyaya fayda sağ lamış olursunuz. Bu yardım, olayların ş emasında çok kü çü k olsa da, evren sonunda sizi ödü llendirecektir. Elli yıl önce, Hindistan'dayken, ne zaman bir iyilik yaparsan, evrenin geniş lediğ ini söyleyen bir Hindu atasözü öğ rendim; ne zaman bir kötü lü k yapsan, evren daralır. Mentorluk kesinlikle iyi bir iş tir ve sonuç olarak iyi ş anslar elde edersiniz.

Machine Translated by Google

[içerik]

Machine Translated by Google

33

Asla
Ç ok geç

BEN Hayatınızı değ iş tirmek ve ş ansınızı artırmak iç in asla geç değ ildir. Var fiziksel yaş ın ne kadar ş anslı olduğ unuzla hiç bir ilgisi olmadığ ını gösteren, yaş amlarının ilerleyen dönemlerinde harika ş eyler yapan birç ok insan örneğ i.

Yaş bü yü k ölç ü de bir ruh halidir. Yıllar önce, Birleş ik Krallık'taki bir arkadaş ım bana, sektörü ndeki ç oğ u insanın kırk yaş ın altında olması nedeniyle yaş lı hissettiğ ini söyledi. Otuz sekiz yaş ındaki muhteş em yaş lılığ ında, farklı bir alanda yeniden baş layıp baş layamayacağ ını merak ediyordu. Poker oynamaktan zevk alıyordu ve arkadaş ları, oyunu nasıl oynayacaklarını baş kalarına öğ retmesi iç in onu cesaretlendirdi. İ nsanlara poker oynamayı öğ retmek iç in bir okul aç tı. Bu kü ç ü k, yarı zamanlı giriş im, artık baş arılı bir tam zamanlı iş haline geldi.

Ş ehrimde emekli bir adam altmış yedi yaş ındayken bir meyve ve sebze dü kkanı aç tı. Yirmi yıl sonra bir mağ azalar zinciri kurduktan sonra her gü n ç alış mayı bıraktı ama hâlâ ş irketin yöneticilerinden biri.

Geç olgunlaş anların ç arpıcı bir örneğ i, otobiyografisi In a Fisherman's Language 2011'de doksan sekiz yaş ındayken yayınlanan Kaptan James Arruda Henry'ydi . Daha da dikkat ç ekici olan, doksan bir yaş ına kadar okuma yazma bilmemesidir. Alman mistik ş air Rainer Maria Rilke'nin (1875–1926) dediğ i gibi: "Ne ç ok yaş lısın ne de ç ok geç."

Albay Harland Sanders (1890–1980), altmış beş yaş ında, 105.00 dolarlık bir sosyal gü venlik ç ekinin yardımıyla Kentucky Fried Chicken'ı kurdu.
Ö ldü ğ ü nde, dü nya ç apında altı bin KFC franchise restoranı vardı.

Machine Translated by Google

Bu insanlar yapmak istedikleri şeye bir zaman veya yaş sınırı koymadılar. Başkalarının ne düşündüğü ya da söylediği umurlarında değildi. Başkalarının fikirlerini görmezden gelmeye, kendi hayallerinin peşinden gitmeye ve değerli buldukları bir şeyi yapmaya karar verdiler.

Science dergisinde (4 Kasım 2016) yayınlanan bir araştırma, yaklaşık üç bin fizikçinin kariyerlerini inceledi ve işten ayrılırken yaşın hiçbir etkisinin olmadığını buldu (https://science.sciencemag.org/content/354/6312/aaf5239) . Çoğu insan yaşlandıkça daha temkinli hale gelir. Bu tutum onları geride tutabilir ve şanslı bir fırsat bulduklarında korkmalarına neden olabilir. Eminim ünlü Amerikalı astronot John Glenn (1921–2016), yetmiş yedi yaşında uzaya çıkan en yaşlı insan olduğunda bu korkuyu hissetmemişti. Son yıllarınızdaysanız, korkularınızı kasıtlı olarak bir kenara bırakmanız ve gelen fırsatlardan en iyi şekilde yararlanmanızı sağlamak için cesaretinizi ve kararlılığınızı geliştirmeye odaklanmanız gerekebilir.

Onlar istemek onların en iyi senin yolun.

Olgunluk birçok yönden bir avantaj olabilir. Arkanızda yıllarca yaşam deneyimi olacak ve umarım sabır, empati ve bilgelik geliştirmiş olacaksınız. Yaşınız konusunda endişeleriniz varsa, becerilerinizi ve ilgi alanlarınızı değerlendirmek için zaman ayırın ve hangisini veya daha fazlasını takip etmek istediğinize karar verin. "Artık çok geç" diye bir kural yok. Başladığınız anda önünüze fırsatlar çıkacak ve şansınız artacaktır.

[içerik]

Machine Translated by Google

34

senmiş gibi davran

Ş anslılar

No kiş i her zaman ş anslıdır, ancak bazı insanlar daha fazlasını alıyor gibi görü nü yor iyi ş ans paylarından daha fazla. Bunun çoğ u, olumlu, iyimser bir yaş am görü ş ü nden kaynaklanmaktadır. Bu insanlar ş anslı olmayı beklerler ve genellikle öyledirler. Ş anslı insanlar fırsatları fark edip harekete geçmekle meş gulken, ş anssız insanlar hayatlarında ters giden her ş eyden ş ikayet ederler. Ç ekim yasasının burada oynayacağ ı bir rol vardır: Ş anslı insanlar iyi ş eylerin olmasını beklerler ve sonuç olarak kendilerine iyi ş eyleri çekerler. Kendini gerçekleş tiren bir kehanet haline gelir.

Yıllar önce tanıdığ ım bir bayan, ne zaman bir ş eyler ters gitse, "bu benim tipik halim" derdi. Hayatı kü çü k ve bü yü k bir dizi aksilik gibi görü ndü ğ ü için bunu duymak endiş e verici bir ş eydi. İ ş ler ters gittiğ inde sözlerini "Bu bana göre değ il" ş eklinde değ iş tirmesini sağ lamaya çalış tım.
Ne yazık ki, denemeye istekli değ ildi. Bunu yapmaya hazır olsaydı, hayatının değ iş eceğ ine inanıyorum. Olumlu olumlamalar da kullanmış olsaydı, neleri baş armış olabileceğ i bilinmez.

Kariyerine yeni baş layan genç bir adamken bir milyarder tanıyordum.
Eski bir binanın bodrum katında kü çü k bir matbaacılık iş i vardı. Mü ş terilerinin nerede çalış tığ ını veya makinelerinin yaş ını ve durumunu görmelerini istemediğ i için tü m mü ş terilerini bizzat ziyaret etti. Her zaman ş ık bir takım elbise giyer ve eski bir Mercedes-Benz kullanırdı. Bu bir refah ve baş arı atmosferi yarattı. Baş arılıymış gibi davrandı ve baş arının kendisine çekilmesi uzun sü rmedi.

Machine Translated by Google

Şanslı insanlar da aynı şeyi yapar. Şanslıymış gibi davranırlar ve iyi şansın olmasını beklerler. Hayatta herkesle aynı inişleri ve çıkışları yaşıyorlar, ancak kötü zamanların geçeceğini ve yakında iyi şanslar yaşayacaklarını bildikleri için iyimser kalıyorlar. Hayatın iyi tarafından bakmayı seçiyorlar.

Tanıdığım bir adamın, işleri ne zaman alıp satacağını bilme konusunda esrarengiz bir hüneri var. Ona nasıl bu kadar şanslı olduğunu sorduğumda, her zaman olumlu sonuçlara odaklandığını söyledi. İstediği sonucu önceden zihninde görselleştirecekti. Bir işletme satın almadan önce, onun için ödemek isteyeceği maksimum tutara karar verir ve daha sonra bu rakamın çok altında bir fiyata satın alma için pazarlık yaptığını hayal ederdi. Bir sabah kendini şanslı hissederek uyandığını ve sözleşmenin imzalanacağı yere doğru yola çıktığını gözünün önünde canlandıracaktı. Müzakereleri yürütmek için ofise girdiğinde, karşılıklı hoş sohbetlerde bulunduğunda ve ardından önerilen satın alma konusunu tartışmak için oturduğunda kendini şanslı hissedecekti. Ayrıntılar üzerinde anlaşmaya varıldıktan sonra kendisini sözleşmeyi imzalarken, el sıkışırken ve eve dönerken görecekti. İşin satışını tamamen aynı şekilde görselleştirirdi. Görselleştirmenin yardımıyla ve şanslıymış gibi davranarak oldukça başarılı bir kariyeri oldu. Bana, şanslıymış gibi davranırsan, bunun hayatının doğal bir parçası haline geleceğini ve şanslı olduğuna inanacağını söyledi. Varlığınızın her zerresiyle şanslı olduğunuzu bilerek, çok geçmeden ihtiyacınız olan tüm şansı kendinize çekmeye başlayacaksınız.

[içerik]

Machine Translated by Google

35

bugün bir şanslı gün

Her gün şanslı bir gün olabilir. Aslında, her gün şanslı olabilirsin gün. Ancak, şanslı olduğunuza inanana kadar gerçekten şanslı olamazsınız. Herkes farklıdır ve bazı insanlar şanslı olma yeteneğine sahip olduklarını bilerek doğarlar. Diğer insanların şans potansiyellerini baltalayan bilinçaltı korkuları ve şüpheleri vardır. Bunlar açıkça yanlış inançlardır. Ne de olsa, eğer bir başkası şanslı olabiliyorsa, onun da olmaması için hiçbir sebep yok.

Tek yapmanız gereken, şanslı olduğunuza dair inancınızı oluşturmak. Norman Vincent Peale (1898–1993) şöyle yazmıştı: "Kendinize inanın! Yeteneklerine inancın olsun! Kendi gücünüze alçakgönüllü ama makul bir güven duymadan başarılı ya da mutlu olamazsınız" (Peale, 1). Yirmi yaşlarındayken, Tennessee Williams'ın A Streetcar Named Desire adlı oyununu ilk kez seyrettim.

Son sahnede karakterlerden biri diğerine şöyle diyor: "Şans nedir biliyor musunuz? Şans, şanslı olduğuna inanmaktır" (Williams, 98). Kendinize ve şansa inandığınızda, geri kalan her şey yerine oturacaktır.

İşte kendinize olan inancınızı artırmanın altı yolu:

1. Şanslı olduğunuzu ve hayatın sunduğu en iyi şeyleri hak ettiğinizi kendinize sürekli onaylayın. Şunu onaylayabilirsiniz: "Ben şanslı bir insanım ve bugün benim şanslı günüm." (Doğrulamalarla ilgili 5. bölüme bakın.)

2. Kendinizi sürekli olarak olacağınız şanslı kişi olarak hayal edin. (Görselleştirme ile ilgili bölüm 21'e bakın .)

Machine Translated by Google

3. Kendinizi sü rekli olarak herkesle eş it görü n. Dü ş ü k özgü vene sahip insanlar genellikle baş kalarını kendilerinden daha iyi olarak görü rler. Gerçekte, hiç kimse sizden daha iyi veya daha fazla hak etmiyor.

4. Haftada en az bir kez sizi korkutan bir ş ey yapın. Konfor alanınızdan çıkın ve denemekten korktuğ unuz bir ş eyi yapmanın ne kadar iyi hissettirdiğ ini keş fedin.

5. Dü ş ü ncelerinizin kontrolü nü elinize alın. Hepimiz kendimize, baş kasına karş ı olduğ umuzdan çok daha katıyız. Ne zaman kendinizi olumsuz bir dü ş ü nce içinde bulursanız, kendinize onu yaratan kiş inin siz olduğ unuzu ve artık onu istemediğ inizi hatırlatın. Kasıtlı olarak dü ş ü nceyi tersine çevirin, bir olumlama söyleyin ya da bunun yerine mutlu ya da olumlu bir ş ey dü ş ü nü n. Örneğ in, hayatınızda minnettar olduğ unuz beş ş eyi dü ş ü nmeye baş layabilirsiniz. Dü ş ü ncelerinizi değ iş tirmek hayatınızı değ iş tirebilir.

6. Ne kadar kü çü k olursa olsun, elde ettiğ iniz her baş arı için kendinizi kutlayın. Geçenlerde kahve keyfi yapan bir kadınla tanış tım. İ laçlarını almayı hatırlamasının ödü lü nü n kahve olduğ unu söyledi.

Bunu yapmaya baş ladığ ınız anda ş ansınız değ iş ecek. Eski bir Japon olarak atasözü der ki: "Bir ş eyi yapmaya karar verdiğ in gü n, ş anslı gü nü ndü r."

[içerik]

Machine Translated by Google

36

Yapmak çoğu Fırsat

Amerikalı motivasyon konuşmacısı ve yazar Earl Nightingale (1921–1989) şöyle dedi: "Günlük işimizde, çoğumuzun bir ömür boyu yararlanabileceğinden daha fazla fırsat saklıdır" (Nightingale, 17). Sorun şu ki, çoğu insan şu anda bulundukları yer dışında her yerde iyi şanslar ve fırsatlar arıyor. Fırsatlar her yerde. Russell H. Conwell (1843–1925) bir hatip, hayırsever ve yazardı. Ünlü kitabı Acres of Diamonds, aslında dünya çapında 6.152 kez yaptığı bir konuşmaydı. İlk olarak 1888'de kitap halinde yayınlandı ve bugün hala basılıyor. Elmas aramak için çiftliğini satan bir çiftçinin hikayesini anlatıyor. Çiftçinin mülkünü satın alan adam, çiftlikte elmasları keşfetti ve inanılmaz derecede zengin oldu. Çıkarılacak ders, serveti kendi arka bahçenizde bulabilmenizdir.

Elbette, öylece oturup doğru fırsatın kucağınıza gelmesini beklerseniz sonsuza kadar bekleyebilirsiniz. Uyanık olmanız ve potansiyel fırsatları aktif olarak aramanız gerekir. Microsoft'un kurucularından Paul Allen, ilk mikro bilgisayarı gösteren bir dergi kapağı görünce bunu yaptı. Onu ve Bill Gates'i mikrobilgisayar devriminin başlamak üzere olduğuna ikna etti. Fırsatı yakaladılar ve dünyayı değiştirdiler. Binlerce insan da o dergi kapağını görmüş olmalı ama ikisi de görmedi.

Machine Translated by Google

fırsatı fark ettiler veya fikri daha fazla araş tırmak için yeterince motive olmadılar.

Virgin medya grubunun kurucusu Sir Richard Branson, fırsatlardan yararlanmaktan asla çekinmedi. "Fırsatlar otobü s gibidir, her zaman bir baş kası gelir" dedi. Bu, potansiyel bir fırsatı kaçırdığ ınızda ü zü lmenize gerek olmadığ ı anlamına gelir, çü nkü çok geçmeden bir baş kası kendini gösterecektir. Açıkçası, bulduğ unuz fırsatları değ erlendirmelisiniz; hepsi sizin için uygun olmayacaktır.

Yaklaş ık kırk yıl önce, erkek kardeş im ve ben bir çim biçme makinesi tamir iş i satın alma fırsatı verildi. Ş irketin rakamları iyiydi ve sahibi bir zamanlar babamız ona yardım ettiğ i için onu bize dü ş ü k bir fiyata satmaya hazırdı. Bir ş ey dış ında harika bir fırsat gibi görü nü yordu - ne kardeş im ne de ben elimizde iyi değ iliz. Bir ş eyin tamir edilmesi gerekiyorsa, onu benim yerime tamir etmesi için birini iş e almak genellikle benim için daha ucuzdur. Sonsuz gibi görü nen konuyu tartış tıktan sonra, baş arılı olmak için doğ ru becerilere sahip olmadığ ımız için fırsatı geri çevirdik.

Fırsatları ararken olumlu bir tutum sergilemeniz gerekir. Olumsuz dü ş ü ncelerin zihnimize bu kadar kolay girmeyi baş arması ş aş ırtıcı. "Bunu yapamam", "Bu çok zor", "Parayı asla toplamayacağ ım" ve "Gü nde yirmi saat çalış mak zorunda kalacağ ım" gibi ş eylerin çoğ u zaman sönü mleyici ve hatta hevesimizi öldü rü n. Doğ ru fırsat kaçınılmaz olarak çok fazla zaman, çaba ve para gerektirecektir, ancak olumsuz dü ş ü ncelerin sizin için mü kemmel olabilecek fırsatı ortadan kaldırmasına izin vermenin hiçbir anlamı yoktur. Korku, ş ü phe ve endiş e - zihninizde yaratılan tü m dü ş ü nceler - fırsatları ararken en bü yü k dü ş manlarınızdır.

Doğ ru fırsatı ararken, öğ renebildiğ iniz kadar çok ş ey öğ renerek kendinizi hazırlayın. Gördü ğ ü nü z her ş eye meraklı ve ilgili olun. Kitap okuyun, soru sorun, kurs alın ve bilginizi geniş letecek aklınıza gelen her ş eyi yapın. Bunu yaparken mü kemmel fırsatı bile bulabilirsiniz. Geçenlerde, en azından kısmen bu ona

Machine Translated by Google

başka bir şey yapmadığı zamanlarda okuma fırsatı. Öğrencilerden biri tekerlekli sandalyeye mahkum edildi. Bir gün bu öğrenciye yardım ederken tekerlekli sandalyeye dikkatlice baktı ve onu daha güvenli ve daha rahat hale getirmek için tasarımını iyileştirebileceğine ikna oldu. Şu anda birkaç patente sahip ve tekerlekli sandalye üreten bir işi yürütüyor.

Ayrıca mümkün olduğu kadar çok insanla tanışmak için ortak bir çaba göstermelisiniz. Potansiyel fırsatlara karşı tetikte kalırsanız, gündelik sohbetler sırasında alacağınız fikirlerin sayısına şaşıracaksınız. Size, ihtiyaç duyabileceğiniz tüm iyi şansları verecek bir fırsat verecek kişiyle henüz tanışmamış olabilirsiniz.

Doğru fırsatı bulduğunuzda, harekete geçin ve gerçekleşmesini sağlayın. Fırsattan en iyi şekilde yararlanmazsanız, başkası yapacaktır. İlginç bir fırsat ararken yapmanız gerekenlerle ilgili bazı önerileri burada bulabilirsiniz.

1. Diğer insanlarla sohbet etmek için bolca zaman harcayın. Dikkatlice dinlerseniz birçok fikir alacaksınız.

2. Meraklı olun ve ilginizi çeken her şey hakkında sorular sorun. Olaylara farklı bakarsanız, yararlanabileceğiniz her türden fikir bulursunuz.

3. Her yerde fırsatlar olduğunu hayal edin ve gördüğünüz her şeye yeni gözlerle bakın. Onu nasıl geliştirebilir ve daha kullanışlı veya heyecan verici hale getirebilirsiniz?

4. Belirli bir fırsat size uygun geliyor mu? Örneğin, dışarıda vakit geçirmeyi seven atletik biriyseniz, aile geçmişlerini araştıran bir işe girme fırsatı iyi bir seçim olmayabilir. Ancak, çalışkan ve kapalı alanlarda çalışmaktan hoşlanan biri için mükemmel bir fırsat olabilir.

5. Bir fırsat bulduğunuzda, devam edip etmeyeceğinize karar vermek için dikkatlice değerlendirin. Her fırsatta riskler vardır, bu nedenle riskin alınmaya değer olduğundan emin olmanız gerekir.

Machine Translated by Google

[içerik]

Machine Translated by Google

37

Arttırmak

İ yi karma

Karma neden ve sonucun ruhsal yasasıdır. Her yaratılır dü ş ü ncelerimiz, sözlerimiz ve eylemlerimizle an. İ yi ş eyler dü ş ü nü r, nazik konuş ur ve adil ve dü rü st davranırsanız, iyi karma alırsınız.
Tersine, kötü dü ş ü nceler dü ş ü nü r, kaba konuş ur ve dü rü st olmayan bir ş ekilde hareket ederseniz, kötü karma yaratırsınız. Herkese kötü davranırsanız, er ya da geç insanların size kötü davrandığ ını keş fedebilirsiniz. Sonunda ne ekersen onu biçersin. Karma, biçtiğ iniz hasattır. Karma genellikle Doğ u dinleriyle iliş kilendirilse de İ ncil'de de ş öyle geçmektedir: "Aldanmayın; Tanrı ile alay edilmez: çü nkü insan ne ekerse onu biçer"
(Galatyalılar 6:7).

Pek çok insan, karş ılığ ında bir ş ey bekledikleri veya istedikleri için iyi ş eyler yapar. Niyetleri saf olmadığ ı için bunu yapmak iyi bir karma yaratmaz. Yalnızca dü ş ü nceleriniz, niyetleriniz ve eylemleriniz dü rü st ve dahil olan herkes için iyi olduğ unda iyi karma oluş turursunuz.

Her zaman karma yarattığ ınız için, mü mkü n olduğ u kadar çok iyi karma yaratmak mantıklıdır. İ yi ş anslar ya da kötü ş anslar, geçmiş te yaptıklarınızın sonucudur. Sonunda hak ettiğ inizi alırsınız, herkes gibi. Ancak, karmik hasadınızı ne zaman biçeceğ iniz konusunda hiçbir kontrole sahip değ ilsiniz.

Bir arkadaş ım sık sık "Etrafta ne varsa onu bulur" der.
Biri ya da bir ş ey onu sinirlendirdiğ inde sinirlenmek yerine, bu sözleri söylemek onu sakinleş tirir ve rahatlatır.

Machine Translated by Google

İ yi karma oluş turmak basitçe sağ duyudur. Mutlu bir hayat sü rmek istiyorsanız, Altın Kural'a uymak ve insanlara iyi davranmak size bü yü k ödü ller kazandıracaktır. Bunun yanı sıra gü zel ş eyler baş ınıza gelirken siz de hak ettiğ iniz ş anstan nasibini alacaksınız.

Aş ağ ıdakiler gibi iyi karma oluş turmanın birçok yolu vardır:

1. Dü rü st olun. Yalan söylediğ inizi yakalarlarsa, insanların size gü venme olasılığ ı daha dü ş ü k olacaktır. Eski "dü rü stlü k en iyi politikadır" sözü , her zaman olduğ u gibi bugü n de geçerlidir. Tek bir yalan söylemeden ne kadar dayanabileceğ inizi görmek iyi bir egzersizdir.

2. Baş kalarına yardım edin. Ne zaman birine yardım etsen, aynı zamanda kendine de yardım etmiş olursun. Ayrıca, ihtiyacınız olduğ unda diğ er insanların size yardım etme olasılığ ının daha yü ksek olacağ ı anlamına gelir.

3. Nazik olun. Baş kalarıyla empati kurun ve gittiğ iniz her yere nezaket ve ş efkat yayın.

4. Minnettarlığ ınızı ifade edin. Herkes takdir edilmekten hoş lanır ve sadece içten bir teş ekkü r ederek birçok insanın gü nü nü gü zelleş tirebilirsiniz.

5. Baş kalarını bağ ış layın. Kin tutmak acı vericidir ve sizi geri tutar. Kötü duyguları salıvermek, olumsuzluğ u ortadan kaldırır ve yeniden iyi karma kazanmaya baş lamanızı sağ lar.

6. Doğ ru olanı yapın. Bir ş eyi yapman gerektiğ ini bildiğ in halde diğ erini yapmak istediğ inde, baş ka hiç kimse bilmeyecek olsa bile kendin için olası sonuçları dü ş ü nmek için bir dakika ayır. İ tibarınız sizin için ne kadar önemli?

7. Akıl hocalığ ı yapın ve öğ retin. Mentorluk ve öğ retim, size öğ rendiğ iniz bilgileri baş kalarına aktarma fırsatı verir. Son derece tatmin edicidir ve dahil olan herkes için faydalar sağ lar.

8. Baş kalarına iltifat edin. Gerçek bir iltifat etmek, hiçbir maliyeti olmayan ancak baş kaları ü zerinde olumlu bir etkisi olan değ erli bir hediyedir. Eğ er

Machine Translated by Google

başkalarında iyiyse, insanlara içtenlikle iltifat etmek için pek çok fırsat bulacaksınız.

9. Dua edin. Sevdiğiniz insanlar için dua edin ve tüm insanlık için dua edin. Gezegenimizin sağlığı için dua edin. Dua ederken tüm canlılara sevginizi gönderin.

[içerik]

Machine Translated by Google

38

Hurafeler ve Folklor

Sbatıl inançlar tamamen şansa dayalıdır, batıl uygulamalar ise ya iyi şans çekmek ya da bir kötü şans serisini sona erdirmek için tasarlanmıştır. Aslında şans genellikle, bir anda bize yardım edip bir an sonra aleyhimize dönebilen, öngörülemeyen ve kaprisli bir figür olan "Şans Hanım" olarak antropomorfize edilir. Bu nedenle, onu bizim tarafımızda tutmak için sürekli kur yapılması gerekiyor.

Tarih boyunca insanlar, iyi şansı çekmek ya da kötü şansı önlemek umuduyla uğur tılsımları ve muskalar taşıdılar. Bugün bile, her yıl uğur tılsımlarına sayısız milyonlarca dolar harcanmaktadır. Pek çok insan, iyi şanslar elde etmelerine yardımcı olmak için şanslı tavşan ayağı, dört yapraklı yonca, minyatür nallar ve diğer tılsımlar taşır. Batıl inançları olmadığını iddia eden insanlar bile uğur tılsımı takarlar, çünkü "acıtmaz ve yardımcı olabilir." Tanıdığım bir satış temsilcisi gittiği her yerde bir St. Christopher madalyonu taşıyor. Bana inanmasa da işe yaradığını söyledi. Onun için kanıt, hiç kaza geçirmemiş olmasıdır. Nobel ödüllü fizikçi Niels Bohr'un (1885–1962) ofis kapısının üzerinde bir at nalı asılıydı. "Bunun şansını değiştireceğine inanmıyorsun herhalde?" bir keresinde bir meslektaşım sordu. "Hayır," diye onayladı Niels, "ama inanmayanlar için bile işe yaradığını duydum."

İçeride çok az insan merdiven altından yürüyecek veya şemsiye açacaktır. İnsanlar hala kaderi savuşturmak için tahtaya vuruyor ve birisi geldiğinde “Tanrı seni korusun” diyor.

Machine Translated by Google

Zengin ve tanınmış insanların bile sürekli şans sağlamak için tılsımları ve ritüelleri vardır. John D. Rockefeller Sr. gittiği her yere bir uğur taşı taşıdı. On sekizinci yüzyıl İngiliz yazar ve eleştirmeni Dr. Samuel Johnson, son derece batıl inançlıydı ve yürürken yanından geçtiği her yazıya dokunurdu. Kaldırım taşlarının arasındaki tüm çatlaklardan kaçındı ve kapılardan daima sağ ayağını kullanarak çıktı. Başkan Franklin D.
Roosevelt'in on üç rakamına karşı bir fobisi vardı. O sayıyı içeren bir gün veya saatte önemli bir şey yapmazdı. Harry S. Truman, Oval Ofis'in kapısının üzerine bir at nalı yerleştirdi.

Ünlü sporcular da genellikle son derece batıl inançlıdır: Tiger Woods her zaman kırmızı gömlek giymiştir ve Michael Jordan, Chicago Bulls'un altında mezun olduğu North Carolina Tar Heels'ten bir çift toz mavi antrenman şortu giymiştir.

Batıl inanç ve şansla ilgili birçok ünlü söz vardır.

"Acemi şansı", insanların ne zaman sahip oldukları ilk iyi şansı tanımlar. yeni bir şeye başlarlar.

"İskambilde şanslı, aşkta şanssız" eski bir atasözü dür ve "yapabilirsin" anlamına gelir. bazı şeylere sahipsin ama her şeye sahip olamazsın.

Tarih boyunca insanlar, şans elde etmek için batıl uygulamalar yapmışlardır. Bugün bile ben dahil milyonlarca insan uğur tılsımı taşıyor. (Bkz. Bölüm 44, Şanslı Tılsımlar.) Açıkçası, dünya nüfusunun büyük bir yüzdesi hala bunların işe yaradığına inanıyor.

Geçmiş yüzyıllarda hayat hem gerçek hem de hayali tehlikelerle dolu olduğu için, halk gelenekleri nasıl iyi şansın çekileceğine dair pek çok tavsiye içeriyordu. Tekniklerinin çoğu bugün saçma gelebilir, ancak insanlar geleceklerinden emin olmadıklarında şanslarını kendi taraflarına çekmek için her şeyi deneyeceklerdir.

Dünyanın her yerindeki insanlar, yeni bir şeye başlarken veya küçük bir risk almak üzereyken iyi şanslar çekmek için parmaklarını çarparlar. Geleneksel olarak, insanlar yalan söylerken de parmaklarını çaprazlarlardı, çünkü bunun şeytanın onları yakalamasını engellediğine inanıyorlardı. Bazı insanlar da aynı nedenle mezarlıklardan geçerken parmaklarını çarparlar.

Machine Translated by Google

Tahtaya vurmak veya Birleş ik Krallık'tansanız tahtaya dokunmak, insanların ağ açların tanrıları barındıran ruhlara sahip olduğ una inandıkları Pagan zamanlarına kadar uzanır. Bu nedenle ağ açlardan mahsulleri korumaları, kuraklık zamanlarında yağ mur sağ lamaları, kısır çiftlerin hamile kalmasına yardımcı olmaları ve iyi ş anslar kazanmaları istenebilir. Bugü n, tahtaya vurmak genellikle koruma sağ lamak ve ş ansın baş arımızda oynadığ ı rolü kabul etmek iç in yapılır.

Bir toplu iğ ne görü p yerden almanız iyi ş ans iş aretidir. Bu sadece dü z pimler ve kapalı emniyet pimleri iç in geç erlidir. Açık bir çengelli iğ ne almak iç in artık çok geç çü nkü tü m ş ans uç muş olacak. Ş anslı olmak iç in, dü z bir iğ nenin de ucunun sizden uzağ a bakması gerekir. Size dönü k bir toplu iğ neyi alırsanız, keder alacağ ınız söylenir.

Bir kuruş almak da iyi ş ans olarak kabul edilir ve birçok kiş i onu uğ ur tılsımı olarak taş ır. Ç oğ u çocuk kafiyeyi bilir: "Bir kuruş bul, al. Bü tü n gü n boyunca iyi ş ansın olacak. Bu, metalin, özellikle de demirin kötü ruhları uzaklaş tırdığ ına inanılan eski bir batıl inanç tır. Diğ er bir olasılık ise, bir kuruş bulmanın tanrıların bir hediyesi olarak kabul edildiğ i ve dolayısıyla onu bulan herkese iyi ş ans getirdiğ i inancıdır.

Ç ocuklar, doğ um gü nü pastasındaki mumları ü flerken bir dilek tutmaları iç in teş vik edilir. Kiş i bir nefeste tü m mumları söndü rü rse dilek kabul olur. Ayrıca kiş i bir sonraki doğ um gü nü ne kadar ş anslı olacaktır. Bu batıl inanç, ay tanrıçası Artemis'in gözü ne girmeye çalış mak iç in keklerin ü zerine mumlar yerleş tiren eski Yunanlılara kadar uzanır. Pasta ayı simgeliyordu.

Hemen hemen herkes bir lades kemiğ ini çekerken, kemiğ in daha bü yü k parçasını kıracağ ını umarak bir dilek tutmuş tur. Bu batıl inanç, binlerce yıl öncesine, eski Etrü sklere kadar uzanır. Geleceğ i tahmin etmek iç in tavukların hareketlerini kullandılar ve lades kemiğ i bir ş ekilde insan kasıklarına benzediğ i iç in doğ urganlığ ın ve nihayetinde iyi ş ansın sembolü haline geldi.

Machine Translated by Google

Bir düğme, madeni para, dört yapraklı yonca, kurşun kalem, posta pulu, sarı kurdele veya mor herhangi bir şey almak da şanslıdır. Şansı kazanmak için nesnenin alınması gerekir.

Eski bir inanış, mavi bir şey giymenin şansı artırdığını söylüyor. Bunun nedeni, cennetin mavi gökyüzünde olduğunun düşünülmesiydi, bu da mavi rengin açıkça olumsuz olan her şeyi ittiği anlamına geliyordu. Gelinler hala iyi şanslar çekmek için mavi bir şeyler giyerler.

Sabah giyinirken önce doğru çorabı ya da çorabı giymelisiniz. Ayrıca önce sağ kolunuzu bir gömlek veya bluzun içine sokmalısınız. Bunu yapmak, gün boyunca iyi şansın tadını çıkarmanızı sağlar. Erkeklere pantolonlarını nasıl giymeleri gerektiği konusunda özel tavsiyeler var. Bir erkek önce sağ bacağını pantolonunun içine sokarsa, her zaman evin efendisi olur. İlk önce sol bacağını koyarsa, evin diğer üyelerinden çok az saygı görecek ve muhtemelen kılıbık olacaktır. İki bacağını aynı anda pantolonunun içine sokan adam, uğur getirir.

Yılbaşında yeni kıyafetler giymek, bir yılın uğurlu geçmesini sağlar. Bu gün kırmızı giysiler giymek oldukça şanslıdır ve önümüzdeki yıl birçok yeni giysi alacağınızın bir işaretidir.

Hurafeler kaygıyı azalttığı, insanlara güven ve kontrolün kendisinde olduğu hissini verdiği için faydalı bir amaca hizmet eder. Tüm bu duygular sonucu etkileyebilir ve çoğu zaman da etkiler. Uğur getiren bir tılsım ya da iyi şans getirdiğine inanılan başka bir şey taşımanın, insanların onsuz yapacaklarından daha iyi performans göstermelerine yardımcı olduğu gösterilmiştir. (Damisch, 2010)

[içerik]

Machine Translated by Google

39

Tesadüf

Tesadüf eseri kelimesi İngiliz yazar Horace tarafından icat edildi. Walpole (1717–1797), 28 Ocak 1754. "Tesadüfen tesadüfi ve beklenmedik keşifler yapmak" anlamına gelir. Walpole, kelimeyi Serendip'in Üç Prensi adlı eski bir hikayenin başlığından yarattı. Bu, üç prensin hikayesini ve kayıp bir deveyi aramalarını anlattı. Serendip, günümüz Sri Lanka'sının ilk adıydı.

Tesadüf eseri keşiflerin birçok örneği var.

Tesadüf eseri bir keşif, modern tıbbın gidişatını değiştirdi. 1928'de, İskoç bir tıp araştırmacısı olan Alexander Fleming (1881–1955), iki haftalık bir tatilden döndü ve kazara kontamine olmuş stafilokok kültüründe büyüyen bir küf buldu. Küfün stafilokokların büyümesini engellediğini fark etti. Bu mutlu tesadüf penisilinin keşfine yol açtı. Fleming o anı şöyle tarif etti: "İnsan bazen aramadığını bulur. 28 Eylül 1928'de şafaktan hemen sonra uyandığımda, dünyanın ilk antibiyotiğini veya bakteri öldürücü sünü keşfederek tüm tıpta devrim yaratmayı kesinlikle planlamamıştım. Ama sanırım yaptığım tam olarak buydu" (Jackson, 43). Sir Alexander Fleming, 1945'te Nobel Fizyoloji veya Tıp Ödülü'ne layık görüldü.

Yapışkan Not, bir 3M bilim adamı olan Spencer Silver'ın zayıf bir yapıştırıcı yaratmasıyla ortaya çıktı. Yıllarca bunun için bir kullanım bulmak için mücadele etti. Tesadüf eseri, bir meslektaşı olan Art Fry, bir kilise korosunda şarkı söyledi ve bunu ilahi kitabında yer imlerini yerinde tutmak için kullanabileceğini keşfetti. (https://www.post-it.com/3M/en_US/post-it/contact-us/about-us/)

Machine Translated by Google

Tesadü fü n harika bir örneğ i oshimizu suyudur. 1980'lerde Japonya Demiryolları Doğ u Tanigawa Dağ ı boyunca bir tü nel inş a ettiğ inde, mü hendisler su sızıntısı ile ilgili sü rekli sorunlar yaş adılar. Tasarımcıları pahalı bir drenaj sistemi tasarlarken, bir bakım görevlisi sudan numune aldı ve o kadar iyi olduğ unu söyledi ki, basitçe boş altılmak yerine ş iş elenip birinci sınıf bir içecek olarak satılmalı. Japonya Demiryolları Doğ u, suyu test ettikten sonra birinci sınıf ş iş elenmiş su iş ine girmeye karar verdi ve içeceklerine oshimizu adını verdi. Ç ok geçmeden, oshimizu su otomatları her istasyonun peronlarındaydı. Su, Tanigawa Dağ ı'nın karındaki saf kardan oluş ur ve kayalardan yavaş ça sızarken mineralleri biriktirir.

Serendipity, ş anslı bir tesadü f olduğ u için her zaman iyidir. Ş ans kaprislidir ve iyi ya da kötü olabilir. Tesadü f tesadü fen meydana geldiğ i için, gerçekleş mesi teş vik edilemeyecek gibi görü nebilir. Aslında yapabilir. Ş ansınızı merakınız, inisiyatifiniz, tavrınız, coş kunuz, iyimserliğ iniz ve eylemlerinizle etkinleş tirebilirsiniz. Bazen azim kadar basit olabilir.

Anahtar, meraklı ve esnek olmaktır. Serendipity'nin tanımlarından biri, baş ka bir ş ey ararken yanlış lıkla bir ş ey bulmaktır. Her ne ise onu ararken, doğ al olarak odaklanmış ve tetiktesinizdir. Esneklikle birlikte, bu zihniyet size bolca ş ans sağ layabilir.

Fırsatları değ erlendirmek tesadü fü teş vik etmenin iyi bir yoludur. Bazen sıkıcı olabileceğ ini dü ş ü ndü ğ ü nü z etkinliklere yapılan davetleri geri çevirmek kolaydır, yoksa katılacak pek çok kiş iyi tanımazsınız. Ancak kabul ederseniz ve gitmek için çaba harcarsanız, yeni insanlarla tanış ır, onların dü ş ü nce ve fikirlerine maruz kalırsınız. Daveti geri çevirmiş olsaydınız kaçırmış olacağ ınız bir fırsatı size sunacak biriyle bile tanış abilirsiniz. Etkinliklere tek baş ınıza gitmek korkutucu olabilir, ancak giderseniz daha fazla fırsatla karş ılaş acaksınız.

Yabancılarla konuş mak, kendinizi tesadü flere açmanın baş ka bir yoludur. Bir yazar arkadaş ım, menajeriyle bir kitap toplantısında servis otobü sü nde tanış tı. Her ikisi için de tesadü f olduğ u ortaya çıktı. Yıllar önce, ben oradayken

Machine Translated by Google

Kowloon'dan Hong Kong'a giden feribotta, yanlış lıkla iki genç kadının yaptığ ı konuş manın bir kısmına kulak misafiri oldum. Onlara ne hakkında konuş tuklarına dair bir soru sordum ve bana nazikçe ayrıntılı bir cevap verdiler.
Bu tesadü fi karş ılaş ma bana , birkaç yıl sonra yayınlanan ve 2012'nin en iyi kehanet kitabı dalında COVR Ödü lü alan Spirit and Dream Animals kitabım için fikir verdi. Kesinlikle benim için ş anslı bir gü ndü . Kendimi tutsaydım ve duyduklarımdan yararlanmasaydım, o kitap asla yazılmayacak ve bugü n ödü llü bir yazar olmayacaktım.

Soru sormak tesadü fü de teş vik eder. Ç oğ u insan bilgilerini baş kalarıyla paylaş maktan zevk alır. Bu genellikle ilginç konuş malara yol açar ve sizi tesadü fi fırsatlar konusunda uyarabilir.

Tesadü fi hayatınıza birçok ş ekilde teş vik edebilirsiniz. Sizi normal, gü nlü k rutininizin dış ına çıkaran bir ş ey yapabilirsiniz. Bir mü zeyi ziyaret edebilir, bir gösteriye katılabilir, ders alabilir veya daha önce hiç takip etmediğ iniz bir sporu izleyebilirsiniz. Normalde almayacağ ınız bir dergiyi okuyabilir, daha önce gitmediğ iniz bir parkta dolaş abilir, asansörlerde insanlarla sohbet edebilirsiniz. Normalde yapmadığ ınız bir ş ey olduğ u sü rece ne olduğ u önemli değ il.
Ç alış ma ş eklinizi değ iş tirmek bile size yeni fikirler sağ layabilir. Mobil cihazlarınızı kapatın, kolayca gü lü mseyin, yaklaş ılabilir olun ve normal, gü nlü k yaş amınızı sü rdü rü rken olabildiğ ince çok insanla konuş un. Rastgele deneyimler size ş anslı fırsatlar sunabilir ve konfor alanınızdan çıkıp yeni veya farklı bir ş ey keş fettiğ inizde sık sık ortaya çıkar.

[içerik]

Machine Translated by Google

40

Arıza

No insan başarısız olmayı sever ama başarısızlık bazen iyi olabilir. Boyunca tarihte çok sayıda insan savaşları kaybetti, ancak sonunda savaşı kazandı. İsviçreli biyofizikçi Jacques Dubochet 2017'de Nobel Kimya Ödülü'nü kazandığında şöyle demiştir: "Tesadüfi, şanstı ve bazı büyük başarısızlıklar beni kilit aha anına götürdü" (www.embl.fr/aboutus/alumni/news/news_2017/20171116_Dubochet Serendipity/).

Thomas Edison, dünyanın en ünlü mucitlerinden ve mucitlerinden biriydi. dünya şimdiye kadar gördü. Pek çok başarısının yanı sıra, kendi payına düşen başarısızlıkları da yaşadı ama bunları başarısızlık olarak adlandırmadı. Ünlü olarak şöyle dedi: "10.000 kez başarısız olmadım - sadece işe yaramayacak 10.000 yol buldum" (Bloom, xiv).

Birçok başarılı insan başarısızlık yaşadı ama devam etmek için fazlasıyla cesaretleri vardı. İçinde bulundukları durum için kişisel sorumluluk alırlar. Başarısızlık onlara çok ihtiyaç duydukları dersleri verdi ve başarılı olmak için ne yapmaları gerektiğine dair yeni bir anlayışla yeniden başlamalarını sağladı. Başarısızlık, tüm hayallerinizi öldürmedikçe ve tekrar ayağa kalkamamadıkça ölümcül değildir. Henry Ford şöyle dedi: "Başarısızlık, bu kez daha akıllıca yeniden başlama fırsatıdır" (Ford, 19-20).

İnsanların başarısız olmasının birçok nedeni vardır. Kendilerini aşmış, kötü kararlar vermiş, çok çalışmayı bırakmış veya kaynaklarını yakından takip etmemiş olabilirler. İçinde bulundukları sektör önemli ölçüde değişmiş olabilir. Ürettikleri ve sattıkları ürün,

Machine Translated by Google

yerini aldı. Olaya dahil olan insanlar acı ve ıstırap dönemini atlattıkları, olanlardaki rollerini anladıkları, deneyimlerden ders çıkardıkları ve yeniden başladıkları süreçte, bunların hiçbirinin büyük planda bir önemi yoktur. Bu deneyimden öğrenecekleri şeyler sayesinde, gelecekte hedeflerine ulaşmak için daha kurnaz ve daha hazırlıklı olacaklar.

Başarısızlık kulağa kötü şans gibi gelebilir ama bazen iyi şans olabilir, çünkü sizi durum değerlendirmesi yapmaya, umarım deneyimden ders çıkarmaya ve yeniden başlamaya zorlar.

Uzun vadede iyi şanslar olduğu ortaya çıksa bile, gerçekleştiğinde yine de yıkıcı olabilir. Neyse ki, başarısızlıktan sonra tekrar ilerlemenize yardımcı olacak bir süreç var.

1. Başarısız olmak kötü hissettirir ve duygularınız bir kargaşa halinde olur. Kendinizi kötü hissetmek için zaman tanıyın, ancak duyguların sizi kırmasına izin vermeyin. Durumu kabul edin ve yavaş yavaş sizi besleyen şeyler yapmaya başlayın. Arkadaşlarınızla vakit geçirmek, uzun yürüyüşler yapmak, film izlemek veya duygularınız yatışırken size yardımcı olacak başka şeyler yapmak isteyebilirsiniz.

2. Başarısızlıktaki payınızın sorumluluğunu kabul edin. Kendinize herkesin hata yapabileceğini hatırlatın. Bu başarısızlık sizi tanımlamaz. Deneyimden öğrenebilir ve yeniden başlayabilirsiniz. Hemen hemen her büyük başarı, başarısızlıkların ve aksiliklerin ardından gelmiştir. Vermediğin süreçte başarısız değilsin yukarı.

3. Deneyimi tarafsız bir bakış açısıyla analiz edin. Aslında ne ters gitti? Başarısızlık kontrolünüz dışında mıydı? Varsa, başarısızlığın meydana gelmesini önlemek için ne yapabilirdiniz?
Deneyimden ne öğrendin? Bir dahaki sefere neyi farklı yapacaksın?

4. Başarısızlığınız üzerinde durmanın hiçbir şeyi değiştirmeyeceğini anlayın. Tek yaptığı seni geçmişe zincirlemek.

5. Olanları güvendiğiniz biriyle tartışın. Bunu yapmak, duygularınızı çözmenize yardımcı olacak ve neyle uzlaşmanıza yardımcı olacaktır.

Machine Translated by Google

olmuş . Durumu bir arkadaş ınızla tartış mak, durumu baş ka birinin gözü nden görmenize yardımcı olacaktır.

6. Yeniden ilerlemeye baş layın. Geçen sefer baş arısız olmuş olman bu sefer de baş arısız olacağ ın anlamına gelmez. Baş arısızlık geçici bir durumdur. Baş arısızlığ a, gelecekte baş arılı olmanıza yardımcı olacak bir öğ renme dersi olarak bakın. Planlar yapın ve yeni bir ş eye baş layın.

Herkes hayal kırıklıkları, aksilikler ve baş arısızlıklar yaş ar. Bazı insanlar bunu kötü ş ansın bir sonucu olarak görebilir. Ancak, neyin yanlış gittiğ ini analiz eden, sorumluluktan payına dü ş eni alan ve yeniden ilerlemeye baş layan insanlar, yaş adıklarından ders çıkaracak ve gelecekte iyi ş anslar yaş ayacaklardır.

[içerik]

Machine Translated by Google

41

Driş ti

Drishti, "görme" anlamına gelen Sanskritçe bir kelimedir. kullanılması ile ilgilidir. belirli bir amaç için belirli bir ş eye dikkati odaklamak için gözler. Yogada, kiş i meditasyon yaparken veya farklı asanalar uygularken dokuz farklı noktadan birine odaklanmak için kullanılır. Kiş isel farkındalık yaratır ve meditasyonun etkinliğ ini arttırır. Yogiler, drishti'yi gözlerinin normalde görü nmeyen bir iç gerçekliğ i algılamasını sağ lamak için kullanırlar. Her ş eyde ilahi olanı görmelerini sağ lar. Drishti arkadaş edinmenize, konsantrasyon geliş tirmenize ve istediğ iniz ş eye odaklanmanıza yardımcı olabilir.

Gü nlü k yaş amınızı sü rdü rü rken karş ılaş tığ ınız herkese cesaret verici, empatik, iyi kalpli, ş efkatli enerji göndermek için gözlerinizi kullanarak drishti uygulayabilirsiniz. Göz çevresindeki kaslar gevş emiş olmalı ve bakış larınız yumuş ak olmalıdır. Drishti uyguladığ ınızı kimsenin bilmesi pek olası değ ildir, ancak sevginizin, nezaketinizin ve pozitif enerjinizin etkilerini fark edecekler ve muhtemelen size benzer bir enerji göndererek karş ılık vereceklerdir. Baş kalarıyla iyi iletiş im kuracak ve fikirlerinizi ifade etmeyi daha kolay bulacaksınız. Ayrıca daha fazla insanla tanış acak ve daha fazla arkadaş edineceksiniz.

Bü tü n bunlar iyi ş anslar için fırsatlar sunar.

Drishti, yogada odaklanma ve konsantrasyon geliş tirmek için kullanılır. Gözler bir dikkat dağ ıtmadan diğ erine serbestçe dolaş ırsa, yoga da dahil olmak ü zere herhangi bir aktiviteye konsantre olmak zordur. Dikkatiniz, baktığ ınız ş eye oldukça doğ al bir ş ekilde yönelir. Sonuç olarak, Ashtanga Vinyasa uygulayıcıları ve diğ er yoga okulları farklı yerlere odaklanır.

Machine Translated by Google

hangi asanayı icra ettiklerine bağlı olarak. Bu tek noktaya odaklanma, zihni sakinleştirmeye yardımcı olur.

Drishti ayrıca içsel görüş, zeka ve bilgelik anlamına gelir. Pek çok insan, gözleri kapalı olarak oturarak ve iç bakışlarını yukarıya, alnının ortasındaki üçüncü göz bölgesine çevirerek meditasyon yapar. Gözler kapalı olmasına rağmen bakışların tek bir noktaya odaklanması meditasyona konsantre olmalarını sağlar. Bunu meditasyon için yapmanın yanı sıra, değerlendirebileceğiniz ve üzerinde çalışabileceğiniz potansiyel olarak yararlı fikirlere kendinizi açmak için de kullanabilirsiniz.

Rahatladığınızda ve üçüncü gözünüze odaklandığınızda, kendinize beş yıl sonra ne yapacağınızı sorun. Bekleyin ve aklınıza hangi düşüncelerin geldiğini görün. Onları değerlendirme. Sadece sabırla bekleyin ve aklınıza gelen tüm fikir ve görüntülerin gelmesine izin verin.

Gözlerinizi açtıktan sonra, meditasyon sırasında size gelen her şeyi yazın. Tekrar okuyun ve aklınıza gelen eklemeleri veya değişiklikleri yapın. Bu fikirleri yaklaşık yirmi dört saat bir kenara bırakın.

Onları bir gün sonra tekrar okuduğunuzda, zihninizin muhtemelen size sunacak daha fazla bilgiye sahip olduğunu göreceksiniz. Bunu da yazın.

Kaydettiklerinizden memnun olduğunuzu fark edebilirsiniz. Bu beş yıllık tahminin bir kısmından memnun kalmanız, ancak diğer yönlerinden o kadar memnun olmamanız daha olasıdır. Sahip olmak istediğiniz geleceği düşünün ve bundan beş yıl sonra yaşam tarzınızdan mutlu olmanızı sağlamak için yapmanız gereken değişiklikleri yazın.

Bu aşamada, başka bir meditasyon yapmanız gerekecek. Rahatlayın, üçüncü gözünüze odaklanın ve beş yıl sonra yaşayacağınız harika hayatı gözünüzde canlandırın. Bunu yaparken vücudunuzda sahip olduğunuz tüm duygu ve hislerin farkına varın. Bu hedefe ulaşmak için ne gerekiyorsa yapmaya hazır olup olmadığınızı kendinize sorun. Cevap olumsuzsa veya vücudunuzda hoş olmayan hisler hissediyorsanız, sizi arzuladığınız gelecekten neyin alıkoyduğunu öğrenmek için daha fazla soru sormanız gerekir. Cevap olumluysa, kendinize tekrar beş yıl sonra hayatınızın nasıl olacağını sorun. Bunun sizin realiteniz haline geleceğini bilmenin tadını çıkarın.

Machine Translated by Google

Kendinizi hazır hissettiğinizde gözlerinizi açın ve meditasyon sırasında olan her şeyi kaydedin. Önümüzdeki birkaç hafta boyunca, hedefte kaldığınızdan ve hedefinize ulaştığınızdan emin olmak için bir eylem planı oluşturmanız gerekecek.
Drishti, kendiniz için belirlediğiniz herhangi bir hedefe ulaşmak için ne yapmanız gerektiğini göstererek size büyük şans getirebilir.

Drishti size başka bir şekilde de iyi şanslar sağlayabilir. İlahi Olan'a daha yakın olmak için drishti meditasyonunu kullanabilirsiniz. Buna Tanrı, Evrensel Yaşam Gücü, İlahi Ruh veya dilediğiniz başka bir isim diyebilirsiniz.

Rahatlayın, gözlerinizi kapatın, üçüncü gözünüze odaklanın ve Tanrı'ya gittikçe yaklaştığınızı hayal edin. Kendinizi Yüce'nin huzurunda hayal edin ve ilahi sevginin inanılmaz gücünü deneyimleyin. Her parçanız evrensel sevgiyle dolana kadar bu sevginin bedeninizin her hücresine girmesine izin verin. Gözlerinizi açtığınızda, birkaç dakika boşlukta hissedebilirsiniz. Ayağa kalkın, toprakta veya çimde çıplak ayakla yürüyün ve yeniden topraklanmak için bir şeyler yiyin veya için. Daha sonra, merkezlenmiş, dengeli ve sevgi ve şefkat dolu hissedeceksiniz.

[içerik]

Machine Translated by Google

42

önseziler ve Sezgi

Hiç biriyle tanış tınız mı ve anında o kiş inin olamayacağ ını hissettiniz mi? gü venip sonra duygularınızın doğ ru olduğ unu mu keş fettiniz? Bu hissin nereden geldi? Eminim içinizden bir ses sizi yapmamanız konusunda uyardığ ı halde bir ş ey yaptığ ınız, sonra onu dinlemediğ inize piş man olduğ unuz durumlar olmuş tur. Görü nü ş e göre hepimizin bize rehberlik eden ve sü rekli görmezden gelsek bile bunu yapmaya devam eden yerleş ik bir koruma sistemimiz var. Herkes ara sıra bu duyguları yaş ar. Bunlara önseziler veya sezgiler denir. Bir önsezi, birisi veya bir ş ey hakkında aldığ ınız bir önsezi veya histir. Bunu mantıklı bir ş ekilde açklayamazsınız, ancak içinizden bir ş ey, bunu doğ rulayacak hiçbir kanıt olmamasına rağ men, önsezinin doğ ru olduğ unu söylü yor. Bir arkadaş ım bana sezginin bilmeden bilmek olduğ unu söyledi.

Birkaç yıl önce, maksimum gü venlikli bir hapishanede bir konuş ma yaptım. Ne söylediğ imi pek hatırlamıyorum ama sonrasındaki soru cevap bölü mü nü canlı bir ş ekilde hatırlıyorum. Konuş mamda her ş eyi değ iş tirebilecek birkaç saniyeden bahsetmiş tim. Birkaç saniye durup içsesimize kulak verirsek doğ ru karar verme ihtimalimiz artar. Mahkumlardan biri sonunda ayağ a kalktı ve keş ke birkaç saniye durup içsesini dinleseydim dedi. Olsaydı hapiste olmayacağ ını söyledi. Bunu söylediğ inde, diğ er mahkumlardan birkaç da aynı ş eyi söyledi.

Bazıları sessiz, kü çü k sesi deneyimlemiş ama yine de yaptıklarını yapmış lardı. Aslında sezgilerini dinlememek özgü rlü klerine mal olmuş tu.

Machine Translated by Google

Bu örnekler önsezilerimizin ve duygularımızın ne kadar yararlı olabileceğ ini gösteriyor. Neyse ki, ne kadar mantıklı olduğ unu dü ş ü nü rlerse dü ş ü nsü nler herkesin geliş tirebileceğ i bir beceridir.

Gevş eme

Sessiz ve rahat olduğ unuzda önseziler ve sezgiler daha kolay gerçekleş ir. Meditasyon, farkındalık ve yoga, içinizdeki sessizliğ i bulmanın iyi yollarıdır. Gü nlerinizin çok yoğ un olduğ unu ve transa girmek için zaman ayıramayacağ ınızı dü ş ü nebilirsiniz. Aslında, bunu her zaman yapıyorsun. Örneğ in, ne zaman bir hayale girseniz, kısa bir sü re için fiilen baş ka bir dü nyadasınızdır. Bir hayalin içindeyken içsel zihninize, sezgisel benliğ inize eriş ebilirsiniz.

Gü nde birkaç dakikayı sessizce tefekkü r etmek için ayırmak size birçok yönden yardımcı olur. Birincisi, stres seviyenizi azaltır ve size gü nü n geri kalanında daha sakin ve daha etkili kılan birkaç dakikalık huzur verir. Sessizce otururken veya dinlenirken, bilinçaltınızın ihtiyaç duyduğ unuz her ş eyin yanıtlarını içerdiğ ini unutmayın.

Sorununuzu sessiz, neredeyse rü ya gibi bir ş ekilde dü ş ü nü n ve bilinçaltınızdan sizin için cevabı bulmasını isteyin. Bunu yaptıktan sonra, cevabın geleceğ inden tamamen emin hissetmenize izin verin.

Zihinlerimiz mıknatıs gibidir. Ne istiyorsanız ona odaklanın, zihniniz onu size çekecektir. Açıkçası, kendi baş ınıza sessizce oturduğ unuz her seferde bü yü k içgörü lerin size gelmesini bekleyemezsiniz. Ancak bunun gerçekleş mesi için doğ ru koş ulları yaratabilir ve ne yapmak istediğ inizi dü ş ü nerek zaman geçirebilirsiniz.

Rahat olun ve sezginizin cevabı sağ layacağ ından emin olun. Gevş eme seansınız bittiğ inde ve siz gü nü nü ze devam ettiğ inizde, zihniniz problem ü zerinde çalış maya devam edecek ve yakında size cevabı verecektir. Bu her an olabilir.

Herkes, önceki gece umutsuz görü nen bir ş eyin cevabıyla sabah uyandığ ı durumu yaş amış tır. buldum

Machine Translated by Google

Cevap genellikle rahatladığımda ve sorunu düşünmediğimde gelir. Araba kullanıyor, duş alıyor, yürüyüş yapıyor ya da televizyonda komedi izliyor olabilirim. Bunlar, zihnimin her şeyi düşünmek için zaman bulduğu zamanlar ve ne zaman olursa olsun alıcı olmayı öğrendim.
cevap belirir.

Önceki deneyimlerimden sezgilerimin bana doğru cevabı sağlayacağını biliyorum, bu yüzden genellikle olumlu bir beklenti duygusuyla bekliyorum. İç sesim bana bilgi vermek istediğinde onu dinlemeye de hazırım.

Bunu tartıştığım birçok kişi sürecihakkında şüpheci.
Bu onların sezgilerini engeller. Herhangi bir şüpheciliği bir kenara bırakmalı ve olumlu ve farkında kalmalısınız. İnançsızlığınızı askıya almak yeterli değildir.

İçsel zihniniz gerçekte nasıl hissettiğinizi bildiğinden, rol yaparak onu kandıramazsınız. Şüpheciyseniz, hayatınızda mantıklı bir açıklaması yok gibi görünen örnekleri tekrar düşünün. Olağanüstü bir tesadüf olabilirdi. Birinin tam olarak ne düşündüğünü bildiğin zaman olabilirdi. Daha sonra doğru olduğu kanıtlanan biri hakkında ani bir izlenim edinmiş olabilirsiniz. Ne olduğu ya da ne kadar önemsiz olduğu önemli değil. Sessizce oturun, gözlerinizi kapatın ve olayı yeniden yaşayın.
Bunu yaptıktan sonra, mevcut probleminizi düşünün ve sezginizden bir çözüm bulmanıza yardım etmesini isteyin. Sabırlı ol. Sakin ve rahat kalın.
Sorununuzu genel terimlerle düşünün ve ardından gününe devam edin. Endişenizi daha fazla düşünmeyin. Cevap genellikle en az beklediğiniz anda gelir.

Fiziksel Tepki Sezginize

erişmenin bir başka yöntemi de vücudunuzun nasıl tepki verdiğine dikkat etmektir. Oturup rahatlamak için sessiz bir yer bulun. Hoş bir şekilde gevşemiş hissettiğinizde, yapmayı düşündüğünüz şeyi düşünün ve ardından vücudunuzun tepkisine odaklanın. Örneğin, bir yere taşınmayı düşünüyorsanız

Machine Translated by Google

ü lkenin farklı bir yerinde, tü m vü cudunuzda bir heyecan duygusu hissedebilirsiniz. Bu durumda, vü cudunuz size harekete geçmenizi söylü yor. Tersine, omuzlarınızda ve boynunuzda veya midenizin çukurunda gerginlik hissedebilirsiniz. Bu, fikri yeniden değ erlendirmeniz ve en azından vü cudunuz fikirle ilgili heyecanını ifade etmeye baş layana kadar bulunduğ unuz yerde yaş amanız gerektiğ inin bir iş aretidir.

Gü nlü k yaş amınızda da meraklı olun ve beklenmedik bir ş ekilde zihninizde beliren ani içgörü lere veya önsezilere karş ı tetikte olun. Sezgileriniz, hayatınızın her alanında kullanabileceğ iniz son derece normal ve doğ al bir zihinsel yetenektir. Sorunları çözmenize, doğ ru kararlar almanıza, yaratıcı fikirler bulmanıza ve geleceğ i tahmin etmenize yardımcı olabilir. Doğ ru zamanda doğ ru yerde olmanızı sağ layabilir. Tü m bunları yapmak için sezginizi kullanırsanız, ne kadar ş anslı fırsatınız olacağ ını hayal edin.

Machine Translated by Google

43

Sarkaç

Sarkaç, keş fetmek için kullanılan aldatıcı derecede basit bir cihazdır. gizli bilgi Yerin altında bir su akıntısı bulabilir; kaybolan araba anahtarları gibi bir öğ eyi bulun; veya birinin zihninden bilgi almak. Soruları yanıtlamak, karar vermek ve birinin bilinçaltına olumlu telkinler yerleş tirmek için de kullanılabilir. Ş ansınızı da artırabilir.

Sarkaç, bir ipliğ e veya zincire bağ lı kü çü k bir ağ ırlıktan oluş ur. Birçok kiş i ağ ırlık için bir alyans kullanır. Anahtar, balık platini, kü çü k sü s eş yası veya mü cevher gibi diğ er kü çü k ağ ırlıklar da aynı ş ekilde çalış ır. Mü kemmel ağ ırlık yaklaş ık ü çonstur ve en iyi sarkaçlar yuvarlak ş ekildedir ve tercihen altta bir ucu vardır. Ticari olarak yapılmış sarkaçlar çevrimiçi olarak ve New Age/metaphysical mağ azalarından satın alınabilir.

Ç oğ u insan sarkacı yazmak için kullandığ ı eliyle tutar. Ancak birkaç kiş i diğ er elini kullanmayı tercih eder; sarkacınızı hareket ettirmekte gü çlü k çekiyorsanız, bunu denemek isteyebilirsiniz. Bir sarkaçla deney yapmak için oturun ve dirseğ inizi bir masaya dayayın. Mü mkü n olduğ unca az baskı uygulayarak sarkacınızın ipini veya zincirini baş parmağ ınız ve parmağ ınız arasında tutun. Dirseğ iniz, vü cudunuzun masaya değ en tek kısmı olmalıdır. Avucunuzun içi aş ağ ı bakmalı ve sarkaç önü nü zde bir ayak kadar sarkmalıdır. Sarkacın hareketlerini etkileyeceğ inden kollarınızın ve bacaklarınızın çapraz olmadığ ından emin olun. Hareketine alış mak için sarkacı hafifçe ileri geri sallayın. Farklı yönlerde sallanmasına izin verin ve

Machine Translated by Google

sonra hem saat yönü nde hem de saat yönü nü n tersine yumuş ak daireler çizerek sallayın. Bunu yaparken, sarkacın belirli bir uzunlukta daha kolay hareket edip etmediğ ini görmek için ipliğ i farklı uzunluklarda tutun. Ç oğ u insan, dört ila beş inçin kendileri için en iyi sonucu verdiğ ini dü ş ü nü yor.

Sarkacın hareketlerine alış mak için kendinize izin verin ve ardından serbest elinizle durdurun. Sarkaç hareketsizken ona hangi hareketin olumlu ya da "evet" yanıtı gösterdiğ ini sorun. Bu soruyu sessizce veya yü ksek sesle sorabilirsiniz. Sarkaç hemen yanıt verebilir ve yanıtı sağ layabilir. Daha önce bir sarkaç kullanmadıysanız, hareket etmesi muhtemelen zaman alacaktır. Herkes farklıdır ama henü z sarkaç kullanamayan biriyle tanış madım. Hareket etmenin beş dakika, bir saat veya bir hafta sü rmesi fark etmez. Bir kez yaptıktan sonra, tekrar yapabileceksiniz ve soru sorduğ unuz anda sarkacın hareket etmeye baş laması çok uzun sü rmeyecek.

Sabırlı olun ve sorunuzu ara sıra sessizce tekrarlayın. İ lk baş ta muhtemelen çok az hareket edecek, ancak "evet" diye dü ş ü nmeye devam ederseniz, giderek daha gü çlü bir ş ekilde hareket etmeye baş layacaktır. Hangi cevabın evet olduğ unu bulduğ unuzda, sarkacınızdan hayır, bilmiyorum ve cevap vermek istemiyorum gibi diğ er cevapları belirtmesini isteyebilirsiniz. Bu, sorduğ unuz herhangi bir soruya dört olası yanıt verir.

Ş imdi uygulama zamanı. Cevaplarını zaten bildiğ iniz sarkaç sorularını sorarak baş layın. "Ben kadın mıyım?" diye sorabilirsiniz. Eğ er öyleyse, sarkaç olumlu bir yanıt verecektir. Eğ er değ ilseniz, hayır cevabını verecektir. Yaş ınız, medeni haliniz, çocuk sayınız gibi konularda buna benzer sorular sorabilirsiniz.

Sarkaç bunları doğ ru bir ş ekilde cevapladıktan sonra, cevabını almak istediğ iniz soruları ona sormaya baş layabilirsiniz. Sarkaç bunlara cevap verebilir çü nkü bilinçaltınıza eriş ebilir ve bilinçli olarak farkında olmadığ ınız bilgileri edinebilir. Bir uyarı var. Sarkacın hareketlerini iradenizle geçersiz kılabilirsiniz. Örneğ in, doğ mamış bir çocuğ un cinsiyetini soruyor ve kız olmasını umuyorsanız, sarkacınız bu yanıtı verecektir. Bebeğ in erkek olduğ u ortaya çıkarsa, sen olacaksın.

Machine Translated by Google

hayal kırıklığına uğramış. Sarkaç "kız" dedi çünkü sonuca duygusal olarak dahil oldun.

Sarkacınızı asla oyuncak olarak kullanmamalı, ona aptalca veya yüzeysel sorular sormamalısınız. Her zaman ciddi sorulara cevap verecektir, ancak onu bir oyuncak olarak kullanırsanız, hak ettiğiniz cevapları alacaksınız.

Yeterince pratik yaptıktan sonra, şansınızı artırmak için sarkacı kullanabileceksiniz. Karşılaştığınız insanların karakteri, yapmayı planladığınız faaliyetlerin sonuçları, bir şey alıp satmanız gerekip gerekmediği ve çok çeşitli başka sorular hakkında sarkaç sorularınızı sorabilirsiniz.

Olumsuzlukları ortadan kaldırmak ve bilinçaltınıza olumlu ve şanslı bir zihniyet aşılamak için sarkacınızı da kullanabilirsiniz. Bu, mutlu, değerli ve şanslı bir yaşam sürmenize yardımcı olacak olumlu bir ritüeldir. Bunu her sabah yapıyorum. İlk adım, içinizdeki ve çevrenizdeki tüm olumsuzlukları ortadan kaldırmaktır. Bunu, sarkacınızı kasıtlı olarak saat yönünün tersine çevirerek yaparsınız. Sarkaç hareket ederken kendinize şu kelimeleri söyleyin:

> Evrenden beni herhangi bir şekilde olumsuz etkileyen tüm olumsuzlukları salıvermesini istiyorum. Lütfen bugün içinde olacağım ortamlardan herhangi birindeki olumsuzlukları serbest bırakın. Lütfen sevdiğim tüm insanların zihinlerinde ve kalplerinde olabilecek tüm olumsuzlukları da serbest bırakın. Lütfen bugün karşılaştığım herhangi bir olumsuzluğun tamamen dağılmasına ve bugün beni veya başka birini incitme gücünü kaybetmesine izin verin. Lütfen karşılaştığım tüm olumsuzlukları barış, uyum ve sevgi ile değiştirin.

Bu kelimeleri 8 ½x 11'lik bir kartona yazdım ve döndürdüm.

dediğim gibi üzerindeki sarkaç. Genellikle, sarkaç hareket etmeyi bırakmadan önce kelimeleri söylemeyi bitiririm. Bu olduğunda, sarkaç hareket etmeyi bırakana kadar son dört kelimeyi -barış, uyum ve sevgi- tekrar tekrar söylüyorum.

Machine Translated by Google

Daha sonra kartonu ters çeviririm, çünkü üzerinde olumlu sözcükler yazılıdır.
diğer taraf. Bu kez sarkacı saat yönünde döndürüyorum ve şunu söylüyorum:

Bugün yaptığım her şeyde evrenden içhuzuru, mutluluk, neşe ve sevgi istiyorum.
Gittiğim her yere neşe ve mutluluk yaymama yardım et ki, varlığım sayesinde
karşılaştığım herkes kendini daha iyi hissetsin. Lütfen zor durumlarda bile nazik, sabırlı,
nazik ve anlayışlı olmama yardım edin. Lütfen bugün karşılaştığım herkeste olumlu bir
fark yaratmama yardım edin. Lütfen hayatta ilerlememi sağlayacak faydalı fırsatları fark
etmeme yardım edin. Lütfen iyi olan her şey için bir mıknatıs olmama yardım et ve iyi şansı
çekmeme ve bugün karşılaştığım herkeste iyiyi görmeme yardım et.

Gerekirse, son cümleyi sarkaç hareket etmeyi bırakana kadar gerektiği kadar tekrarlarım. Bir anlamda bu ritüel, olumsuzluğu ortadan kaldıran ve olumluluğu artıran güçlü bir olumlamadır. Güne stresten, endişeden veya diğer herhangi bir olumsuzluktan arınmış hissederek başlamamı sağlıyor. Aynı zamanda pozitif, mutlu ve şanslı hissediyorum. Nadiren kötü bir gün geçiririm ve bu sabah ritüelini yapmaya başladığınızda, sizin de nadiren kötü bir gün geçireceğinize eminim.

Neredeyse gittiğim her yerde boynuma uzun bir ipe bağlı yeşil taşlı bir muska takıyorum. Bunu birkaç nedenden dolayı yapıyorum. Birincisi, dünyanın öbür ucunda yaşayan bir arkadaşım benim için yaptı ve bana onu hatırlattı. İkincisi, her zaman yanımda bir sarkacım olduğu ve ona istediğim zaman soru sorabileceğim anlamına geliyor. Üçüncüsü, pozitifliği ve iyi şansı saat yönünde döndürerek de kendime çekebilirim. Son olarak, bu benim uğurtılsımım.

Machine Translated by Google

44

Şanslı Tılsımlar

Tarih boyunca insanlar umutla birlikte tılsımlar takmış lar ya da taş ımış lardır. iyi şanslar ve iyi şanslar çekmek için. Başlangıçta, tılsımlar konuş ulur veya söylenirdi; "cazibe" kelimesinin kendisi , "şarkı" anlamına gelen Fransızca "charme " kelimesinden gelir. Bir rahibin ayin sonunda verdiği kutsama, geleneksel tılsımın güzel bir örneği dir. Zamanla insanlar, sözlü veya şarkılı bir tılsımın geçici olduğunu, katı bir şeyin ise daha kalıcı olduğunu fark ettiler. Sonuç olarak, küçük nesneler (özellikle özel bir şeyle temastan hoş lanan öğeler) tılsım olarak bilinmeye baş landı. "Dokunmatik ahşap" terimi bununla ilgilidir. İnsanlar, İsa'nın çarmıhından geldiğine inandıkları bir tahta parçasına dokunduklarında kendilerini şanslı ve kutsanmış hissettiler.

Uğur tılsımı takan insanlar iyi şanslar almayı umarlar ve tılsımlarını her gördüklerinde veya hissettiklerinde bunu hatırlarlar. Bilim adamları, uğur tılsımlarının işe yaradığını, çünkü onları takan veya taş ıyan insanların korunduklarına ve daha iyi performans göstereceklerine inandıklarını gösterdiler. Bu tür nesneler ayrıca başarısızlık korkusunu da azaltır. Başarısız olmaktan korkmadığınızda, daha hesaplı riskler almaya istekli olursunuz, böylece başarı şansınız artar. Yani bir tılsımın size şans getireceğine inanmak tam da bu sonuca götürür. Tanıdığım bir kişi uğur tılsımlarını güvenlik battaniyeleri olarak tanımladı çünkü bunlar insanlara kendilerini güvende ve korunmuş hissettiriyor. Bu, Amerikalıların tahmini yüzde 24'ünün neden en azından ara sıra yanlarında uğur tılsımı taş ıdığını açıklayabilir (today.yougov.com/topics/lifestyle/articles report/2018/07/11/nearly-quarty-americans-carry-lucky-charm)).

Machine Translated by Google

Almanya, Köln Üniversitesi'nden Psikolog Lysann Damisch, tılsımların ve ritüellerin işe yaradığı hipotezini test etmek için bir dizi deney yaptı. Bir deneyde, gönüllülerden golf toplarını yaklaşık 1,2 metre öteden bir deliğe sokmaları istendi. Yarısına kullandıkları topun "şanslı" bir top olduğunu söyledi. Diğer yarısı normal, normal bir golf topu kullandı. Başka bir deneyde, gönüllüler bir el becerisi oyununa katıldılar. Yarısına "Sizin için dua ediyorum" denilirken, diğerlerine basitçe görevi tamamlamaları söylendi. Bu testlerin her ikisinde de, "batıl inançlara" maruz kalan gönüllüler, "kendilerini şanslı hissettikleri" için önemli ölçüde daha iyi performans gösterdiler. Dr. Damisch hafıza ve anagramları içeren başka testler yaptı ve yine "şanslı" gönüllülerin hepsi diğer gönüllülerden daha başarılı oldu. O geldi

Uğur tılsımı takan veya kendilerine şanslı oldukları söylenen kişilerin yetenekleri konusunda kendilerine daha fazla güven duydukları sonucuna varıldı. Bu, onların daha yüksek beklentiler belirlemelerine ve istenen sonuca ulaşmak için gerektiğinde daha uzun süre ısrar etmelerine neden oldu. Bunda sihirli bir şey olmamasına rağmen, bu batıl inançlar insanlara kendilerini güvende hissettirir ve başarabileceklerine dair güven verir (Damisch, 2010). Başka bir olasılık da, insanların çekiciliklerinin gücüne olan inançlarının tutumlarını, bakış açılarını ve özgüvenlerini değiştirip onları "şanslı" kılmasıdır.

Birleşik Krallık'ta 2003 yılında yapılan bir üniversite araştırması, uğur tılsımı taşıyan kişilerin kendilerini daha şanslı hissetmekle kalmayıp, sonuç olarak aslında daha şanslı olduklarını gösterdi (psycnet.apa.org/record/2004-21070-001). Nedeni ne olursa olsun, uğur getiren tılsımlar ve diğer hurafeler şansınızı artırıyor gibi görünüyor.

Hemen hemen her şey bir uğur tılsımı olarak kullanılabilir ve en iyi tılsımlar sizinle bir şekilde ilgili olan nesnelerdir. Örneğin, birinin size verdiği bir şey olabilir. Masamda neredeyse yirmi yıl önce torunum tarafından bana verilen bir meşe palamudu var. Bir arkadaşımın, onu bir kucak dolusu kitapla yerel kütüphanesinden çıkarken gören bir kadın tarafından on yaşlarındayken ona hediye edilmiş şanslı bir kitap ayracı var.

Machine Translated by Google

Gü nü mü zde en popü ler uğ ur nazarlıkları, dört yapraklı yonca, tavş an ayak, at nalı, ş anslı bir madeni para ve Aziz Christopher madalyası.

Dört yapraklı yonca

Dört yapraklı yonca, geleneksel olarak iyi ş ansı çekmek iç in kullanılan eski bir İ rlanda bü yü sü dü r. Ç oğ u insan hayatlarının bir döneminde birini aramış tır. Mayıs ayında bir tane seçerseniz özellikle ş anslı olduğ unuz söylenir. Eski bir efsane, Havva'nın Cennet Bahçesi'nden sü rgü n edildiğ inde yanında bir tane taş ıdığ ını söyler. Dört yapraklı yonca ş ans getirmesinin yanı sıra tatsız sü rprizleri ortadan kaldırdığ ı da söylenir. Efsaneye göre, genç bir bayan dört yapraklı bir yonca bulup sağ ayakkabısının iç ine koyarsa, karş ılaş acağ ı bir sonraki bekar erkek kocası olacaktır.

Her yaprak, eski bir kafiyeyle kaplı hayatın farklı bir yönü nü temsil eder:

Bir yaprak ş öhret iç indir,

Ve bir yaprak zenginlik iç indir,

Ve biri sadık bir aş ık iç indir,

Ve size ş anlı sağ lık getirecek biri,

Hepsi dört yapraklı yoncadadır.

Her beş yoncadan yalnızca bir tane dört yapraklı yonca olduğ u tahmin ediliyor. binlerce ü çyapraklı yonca, bu da onları bulmanın neden bu kadar zor olduğ unu açıklıyor.

Tavş an ayağ ı

Eski Keltler, tavş anları ş ansla iliş kilendiren ilk insanlardı. Tavş anlar yeraltında yaş adıklarından, insanlar onların yeraltı dü nyasında yaş ayan ruhlara aş ina olduklarını varsaydılar. Tavş anlar ayrıca doğ al olarak bolluk ve refahla iliş kilendirilen bir özellik olan hızlı ü rerler.

Machine Translated by Google

Zamanla, tavşan ayağı bereket ve iyi şansla ilişkilendirildi. Tavşanlar gözleri açık olarak doğduklarından, insanlar bunun onlara nazardan kurtulma gücü vermesi gerektiğini düşündüler. Binlerce yıl önce insanlar bir tavşanın arka ayaklarının ön ayaklarından önce yere değdiğini fark ettiler. Ayrıca arka ayaklarını kullanarak yuvalarını kazarlar ve arka ayaklarına vurarak diğer tavşanları potansiyel tehlikeye karşı uyarırlar. Bu gözlemler, insanları bir tavşanın şansının arka ayaklarında saklandığına inandırmış olabilir.

Sol cepte tavşan ayağı muskası bulundurulmalıdır. Geleneksel olarak, sahip olunabilecek en iyi tavşan ayağı tılsımı, tavşanın sol ayağını içeren tılsımdır. dolunayda şaşı biri tarafından öldürülen.

At nalı

Nal satın alınabilir, ancak bir tane bulmak daha iyi ve daha şanslı kabul edilir. Geleneksel olarak at nalı, evin içinde iyi şanslar kalmasını sağlamak için ön kapının üzerine asılırdı, ancak at nalının uçları yukarı veya aşağı bakacak şekilde asılması gerekip gerekmediğine dair iki düşünce okulu vardır. At nalı yukarıyı gösteriyorsa, şansın kaseye benzer şekilde yakalandığına inanılır. Bu şeklin ayrıca şeytanı tuzağa düşürerek eve girmesini engellediği düşünülmektedir. At nalı aşağı doğru asılırsa, iyi şansı çeken bir mıknatıs olduğu söylenir. At nalının hilal şekli koruyucu kabul edilir ve nalın cadıları ve şeytanı caydırdığına da inanılır. Bunun nedeni muhtemelen at nallarının yerine uzun süredir manevi kabul edilen bir sayı olan yedi çiviyle yerleştirilmesidir.

At nalı, eski zamanlarda metalin tanrıların bir hediyesi olarak görülmesi nedeniyle iyi şansla ilişkilendirilir. Demirciler ayrıca ateşle çalıştıkları ve ilahi maddeyi farklı şekillere dönüştürebildikleri için şanslı sayılırlardı. Demir, ateş ve demirci kombinasyonu son derece güçlü bir kombinasyon oluşturdu.

At nalını aldığınızda tırnakları varsa asarken bunları kullanın. Her çivi, tam bir yıllık iyi şansı temsil eder. eklemeniz gerekir

Machine Translated by Google

maksimum miktarı elde etmek için tek sayıda çivi ile at nalı
iyi şanslar.

Size iyi şans getireceği için bulduğunuz herhangi bir at nalı almak önemlidir. Eğer istemiyorsan, dilek tutarken üzerine tükürmelisin. Bunu yaptıktan sonra, sol omzunuzun üzerinden atın ve nereye düştüğünü görmek için arkanıza bakmayın.

Kuyumculardan küçük, minyatür nallar satın alınabilir. Genellikle bir nazarlık bileziğine eklemek için satın alınırlar, ancak iyi şanslar çekmek için yanınızda da taşınabilirler.

Madeni para

Şanslı paralar başlangıçta kuruştu. Bu yüzden "Bir kuruş gör, al onu" gibi kafiyelerimiz var. Bütün gün boyunca iyi şansın olacak. Günümüzde, birçok ülke artık dolaşımda kuruş tutmuyor ve şans, herhangi bir mezhepten madeni paraları içerecek şekilde genişletildi.

Şanslı bir madeni para, bulduğunuz herhangi bir madeni paradır ve bulunabilecek en şanslı madeni para, doğduğunuz yılda basılmış olandır. Bir madeni paranın şansı, tura gelirse iki katına çıkar. Bozuk parayı cebinizde veya çantanızda tutabilir veya muhtemelen bir kolye ucuna dönüştürebilirsiniz. Bazı insanlar şanslı paralarını ayakkabılarından birinde tutarlar. Nasıl taşırsanız taşıyın, iyi şanslar çekecektir. Artık yılda basılan bir madeni para, normal bir madeni paradan iki kat daha şanslıdır, ancak onu taşımak yerine, beklenmedik bir şans sağlayacağı mutfağınızda bulundurmalısınız. Şanslı madeni paranıza dikkat etmelisiniz, çünkü kaybederseniz şansınızın daha da kötüye gideceğine inanılır.

Yaklaşık on yıl önce, İngiltere, Shrewsbury'de bir caddede iki arkadaşımla birlikte yürüyordum ve olukta duran on peni bir madeni para fark ettim. Almak için eğildim ve tekrar ayağa kalktığımda arkadaşlarımdan biri bana bir bozuk para daha verdi ve "Şansını ikiye katla!" dedi. Biri size hemen aldığınızla aynı değerde bir madeni para verirse şansınızın ikiye katlandığını söyledi.

Machine Translated by Google

Şanslı tılsımlar genellikle sizi bulabilir. Hâlâ iki on pens madeni param var ve onları ne zaman görsem, bana hem Shrewsbury'deki yürüyüşümü hem de ne kadar şanslı olduğumu hatırlatıyorlar. Şanslı tılsımların sana bir çeşit bağlılığı olmalı. Biri bana iki madeni parayı verip şanslı olduklarını söyleseydi, muhtemelen onları saklardım, ama asla benim bulduğum ve hemen bana verilen şansla aynı çağrışımları olmazdı.

Aziz Christopher Madalyası

Aziz Christopher, Katolik Kilisesi'nde saygı görür çünkü İsa'yı tehlikeli bir nehirden karşıya geçirdiğine inanılır. Bir keresinde küçük bir çocuk nehrin karşısına taşınmak istedi. Christopher güçlü bir adamdı, ama çocuk gittikleri hızlı akıntıya girdikçe daha da ağırlaşıyor gibi görünüyordu. Sonunda diğer tarafa ulaştıklarında, çocuk ona kendisinin aslında İsa olduğunu ve Christopher'ın tüm dünyayı ve onun yaratıcısını omuzlarında taşıdığını söyledi. Bu efsane nedeniyle, St.
Christopher, gezginlerin koruyucu azizi oldu ve madalyası tartışmasız en popüler şanstılsımıdır.

Renkler

Doğru renk şansınızı artırabilir. Herkesin renk tercihleri vardır ve küçük çocuklar bile arkadaşlarına en sevdikleri renklerin ne olduğunu sorar. iken bir
insanın en sevdiği renk ara sıra değişir, çoğu insanın en sevdiği renk hala çok genç
ken seçtikleri renktir. Sonuç olarak, şanslı bir nazarlık, içinde şanslı renginizi içeren herhangi bir şey olabilir. Yeğenlerimden birinin elinde uğur tılsımı olarak taşıdığı sevimli beyaz tüylü bir fare oyuncağı var.
En sevdiği renk sarıdır ve daha güçlü olması için farenin boynuna küçük sarı bir fiyonk bağlamıştır.

Renkleri hayatın farklı alanlarında size yardımcı olması için de kullanabilirsiniz. Kendinize güvenmek istiyorsanız, kasıtlı olarak kırmızı bir gömlek veya kırmızı bir eşarp takabilirsiniz. Eğlenmek istiyorsanız, biraz sarı renk yaratmanıza yardımcı olur.

Machine Translated by Google

doğ ru atmosfer. Uğ urlu bir tılsımınız veya arzu ettiğ iniz renkte bir giysiniz yoksa, kendinizi o renkle çevrili olarak hayal edebilir ve ardından her nefeste onu içinize çekebilirsiniz. Buna "renk banyosu" denir.

Kırmızı: Kırmızı popü ler bir renktir ve coş ku, hırs ve gü çle ilgili olduğ u için özellikle dış a dönü kler tarafından tercih edilir. Bununla birlikte, birçok içe dönü k kiş i de daha dış a dönü k olmalarına yardımcı olabileceğ i için bunu kullanır. Kırmızı, iyimser, pozitif, cömert, sevgi dolu ve bağ ış layıcı olmanıza yardımcı olabilir. Ayrıca liderlik niteliklerini geliş tirmenize ve hedeflerinize ulaş manıza yardımcı olabilir.

Turuncu: Turuncu sıcak ve samimi bir renktir. Baş kalarıyla iyi geçinmenize ve verimli, iyi organize olmanıza ve kendiniz için belirlediğ iniz görevleri tamamlamada baş arılı olmanıza yardımcı olacaktır.

Sarı: Sarı, iletiş im ve sosyalliğ in rengidir. Kendinizi iyi ifade etmenize, baş kalarını eğ lendirmenize ve iyi fikirler geliş tirmenize yardımcı olabilir. En sevdiğ iniz renk buysa, yeni ve farklı deneyimler yaş ayacaksınız.

Yeş il: En sevdiğ iniz renk yeş ilse, soğ ukkanlı olursunuz. ş efkatli, hoş görü lü ve kolay geçinilen. İ yi bir zihniniz olacak ve ayrıntılar konusunda iyi olacaksınız. Yeş il insancıl bir renktir; bundan hoş lanan birçok insan, baş kalarına yardım etmeyi içeren bir kariyerde tatmin olur.

Mavi: Mavi, içe dönü klerin en popü ler renk seçimidir. Ancak, dış a dönü kler için de iyi bir seçim olabilir, çü nkü onlara sahip olmadıkları huzuru ve iç huzurunu verecektir. Mavi en sevdiğ iniz renkse, yaratıcı bir zihne ve iyi bir hayal gü cü ne sahip olacaksınız. Herhangi bir ş ekilde kuş atılmaktan veya kısıtlanmaktan hoş lanmıyorsunuz. Özgü rlü kle geliş iyorsunuz ve her zaman dört gözle beklemek için heyecan verici bir ş eye ihtiyacınız var.

İ ndigo: Eğ er içine kapanık, hassas, duygusal ve sezgisel biriyseniz, indigo muhtemelen en sevdiğ iniz renk olacaktır. Nazik, destekleyici ve kolayca

Machine Translated by Google

acıtmak. Kolayca aş ık oluyorsunuz ve en çok aileniz ve yakın arkadaş larınızla birlikteyken mutlu oluyorsunuz.

Menekş e: Menekş e, sofistike insanların en sevdiğ i renktir. ayırt edici, ruhani ve sezgisel. Muhtemelen içe dönü k olacaksın ve kendi baş ına biraz zamana ihtiyacın var. Eş siz bir bakış açınız olduğ undan ve her zaman bir ş eyler yapmayı tercih ettiğ iniz için biraz sıra dış ı olabilirsiniz. kendi yolu.

Gü mü ş : Gü mü ş , dü rü st, idealist, ilgili ve sezgisel insanların en sevdiğ i renktir. İ yi bir özgü venleri vardır ve baş kalarına yardım etmekten zevk alırlar. Alçakgönü llü ve kendini beğ enmiş kiş ilerdir.

Altın: Altın genellikle hırslı ve hayatın sunabileceğ i en iyi ş eyi isteyen insanların favori rengidir. Onlar bü yü k hırsları ve enerjileri olan yaratıcı dü ş ü nü rlerdir.

Kahverengi: Kahverengi, ayakları yere basan, pratik, kararlı ve çalış kan insanların en sevdiğ i renktir. Bir bakış ta durumu değ erlendirme yeteneğ ine sahiptirler, bu da diğ er insanların çözemediğ i sorunlara çözü m bulmalarını sağ lar. Derin dü ş ü nü rler ama dü ş ü ncelerinin çoğ unu kendilerine saklarlar.

Siyah: Favori rengi siyah olan birçok kiş i, çoğ u konuda gü çlü görü ş leri olan bağ ımsız dü ş ü nü rlerdir. Azimli, disiplinli ve hedef odaklıdırlar. Ayrıca oldukça gizli olabilirler.

Beyaz: Beyaz, nazik, sessiz, anaç insanların en sevdiğ i renktir. Gü rü ltü lü , gü rü ltü lü olaylardan hoş lanmazlar ve zamanlarını birkaç yakın arkadaş la geçirmeyi tercih ederler. Kendi baş larına zamanın tadını çıkarırlar.

Zaten bir uğ ur tılsımınız olabilir ve bunu bilmiyor olabilirsiniz. Bir aile yadigârı, bir zamanlar birinin size verdiğ i bir ş ey, kumsaldan topladığ ınız bir taş , hatta kü çü k bir çocukken sahip olduğ unuz kü çü k bir biblo olabilir. Ç ocukluğ unuza ait bir ş ey veya unutulmaz bir olay muhtemelen sizin için anlamlı olabilir ve bu nedenle iyi ş ansı çekmek için kullanılabilir.

Machine Translated by Google

[içerik]

Machine Translated by Google

Doğ ada Ş ans

İ lk insanlar dü nyayı korkunç bir yer olarak gördü ler ve doğ ayı gözlemlediler ve iyi ve kötü ş ans belirtileri için mevsimler. Bazı bitkiler diğ erlerinden daha ş anslı kabul edildi. Nergisler, orkideler, ş eftali çiçeğ i, ortancalar, manolyalar, ş akayıklar ve nilü ferler uğ urlu sayılır. Kasımpatı, kadife çiçeğ i, St. John's wort, heliotrope ve ayçiçeğ i gibi sarı çiçeklerin, özellikle Yaz Ortası Arifesinde toplandıklarında sevgi ve iyi ş ans getirdiğ ine inanılıyordu. Açelya gibi kırmızı çiçeklerin erkekliğ i ve tutkuyu uyardığ ına inanılıyordu. Mavi çiçekler, kalp meselelerinde ş ansı arttırır. Pembe ve kırmızı gü ller, aş k ve romantizm için en ş anslı çiçeklerdir. Yeni ay gü nü nde zambak ve Sü leyman mü hrü gibi beyaz çiçekleri keserek ve ay ış ınlarının ü zerlerine parlayacağ ı bir pencerede sergileyerek iyi ş anslar çekebilirsiniz.

Yılın her ayında doğ an insanlar için uğ urlu çiçekler vardır:

- Ocak: Karanfil
- Ş ubat: Menekş e
- Mart: Nergis
- Nisan: Papatya
- Mayıs: Vadideki Zambak
- Haziran: Hanımeli
- Temmuz: Nilü fer

Machine Translated by Google

- Ağ ustos: Glayöl
- Eylü l: Sabah Zaferi
- Ekim: Aynısafa
- Kasım: Krizantem
- Aralık: Nergis

Holly, bir dostluk ve iyi niyet göstergesi olarak kış ortasında arkadaş lara vermenin adet olduğ u Roma döneminden beri ş anslı bir bitki olarak görü lü yordu. Yavaş yavaş , bitki aş k ve evlilikle iliş kilendirildi ve bekar insanlar, doğ ru partneri çekmelerine yardımcı olmak için onu bir tılsım olarak takarlardı. Evli insanlar, iliş kinin baş arılı olmasını sağ ladığ ı için kutsal bir tılsım da takabilirler. Kuzey Avrupa'da uğ ur getirmesi için kapılara asılırdı. Bunun nedeni, orman ruhlarının kutsal bitkilerin içindeki soğ uk rü zgarlardan korunduğ una ve evi koruyacağ ına inandıkları içindi. İ nsanlar İ sa'nın taktığ ı dikenli tacın çobanpü skü lü nden yapıldığ ına inandıkları için, Holly Hristiyanlıkla iliş kilendirildi. Bugü n holly, Noel'in bir sembolü dü r ve evde yaş ayan herkese iyi ş anslar ve mutluluklar getirir.

Ç iftçiler, mahsullerinin iyi bü yü mesini sağ lamak için haş haş ekti. Ayrıca iyi ş anslar sağ lar ve insanların endiş elerini unutmasına yardımcı olurlar. Birine bir demet haş haş verirseniz, on ü ç sap içermelidir - bukette baş ka sayıda haş haş vermek kötü ş ans olarak kabul edilir.

Papatyalar ve karahindibalar, aş k ve romantizmin geleneksel sembolleridir. Ç oğ u insan “beni seviyor, beni sevmiyor” diye zikrederken birer birer papatya yapraklarını kopardı. Karahindibanın pamuksu tepesi, her cü mleyi baş ka bir hava ü flemesiyle okurken yavaş yavaş uçurulabilir. Üst kısmın tamamı tek bir nefeste çıkarsa, bir dilek tutabilirsiniz. Papatya veya karahindiba ş eklindeki tılsımlar iyi ş ans getirir; bekarsanız, uygun bir partneri çekmenize yardımcı olurlar.

Adaçayı özellikle ş anslı bir bitkidir. Halk bilimine göre hafızayı gü çlendirir, bilgelik sağ lar, nazardan uzaklaş tırır, acıyı azaltır.

Machine Translated by Google

doğum, olumsuzlukları emer ve iyi şanslar sağlar. Ayrıca bir adaçayı yaprağına bir dilek yazabilir ve ardından dileğ i evrene göndermek için onu yakabilirsiniz.
İşe yarayacağına inandığın sürece, dileğin yerine getirilecektir. Sanki herkesin bir adaçayı bitkisi olmalı gibi ama durum böyle değil. Kendi bahçenizde adaçayı yetiştirmek uğursuzluk olarak kabul edilir, bu yüzden en iyisi başkasından almaktır.

Eve getirilen bir dizi çiçek uğursuz kabul edildi.
Arum zambakları, karaçalı ve alıç kötü şans ve ölümle ilişkilendirilirdi. Çangiller, sarmaşıklar ve leylaklar kesinlikle şanssızdı. Karahindiba şanssızdı ve insanların yataklarını ıslatmasına neden olduğu söyleniyordu. Belladonna veya ölümcül itüzümü sadece zehirli değil, aynı zamanda son derece şanssız.

Bugünlerde pek çok insan kendi bezelyesini yetiştirmiyor ve iyi şanslar elde etmenin ilginç bir yolunu kaçırıyorlar. Bezelye ayıklıyorsanız ve bir kabukta sadece bir bezelye bulursanız, bir ay boyunca şanslısınız demektir. Tek bir baklada dokuz bezelye bulursanız, bir yıl boyunca şanslısınız demektir. İlk kabuğunu soyduğunuz baklada bir veya dokuz tane bezelye bulursanız şansınız ikiye katlanacak.

Ağaçlar genellikle iyi şanslar aldıktan sonra bir teşekkür olarak dikilirdi. Bugün bile, politikacıların özel günleri kutlamak için ağaç dikmesi yaygın. Doğaya hediye vermek her zaman şansı artırır ve ağaç büyüdükçe ve geliştikçe şans artar.

Yılbaşında bir ağacın etrafında dans ederseniz, şanslı bir yılın tadını çıkardığınız söylenir. Ancak, kendi kapalı Noel ağacınızın etrafında dans etmek işe yaramaz; ağaç dışarıda olmalı!

Ağaçtan düşen bir yaprağı yakalamak uğurlu sayılır. Yakalanan her yaprak size bir ay şans verecektir. Ölü yaprakların evinize uçması da iyi bir şans işaretidir. Ancak yanlışlıkla da olsa içeride yaprak taşımak uğursuzluk getirir.

Ağaca sarılmak uğur getirir. Dilediğiniz ağaca sarılabilirsiniz ancak estetik olarak size hitap eden bir ağaç seçmek en iyisidir. Bunu yapmanın doğru ya da yanlış bir yolu yok. Kollarınızı gövdeye dolayabilir ve aynı anda yanağınızı gövdeye dayayabilirsiniz.
Çeviksen, kollarını ve bacaklarını kullanarak ağaca sarılabilirsin. Ayrıca bir ağaca sarılan insanları da gördüm.

Machine Translated by Google

sırtları ağaca temas edecek şekilde ayakta durmak ve kolları gövdeye sarılmak için arkalarına uzanmak. Alternatif olarak, ağacı okşamak veya sırtınızı gövdeye yaslayarak oturmak isteyebilirsiniz. Bir ağaca sarıldıktan sonra kendinizi daha sakin ve rahatlamış hissedeceksiniz ve bu da şans getirme şansınızı artırıyor.

Meşe palamudu her zaman iyi şansın sembolü olmuştur ve meşe uzun ömürlü ağaçlar olduğu için yanınızda bir meşe palamudu taşımak, uzun bir hayat yaşamanızı ve kalbinizin her zaman genç olmasını sağlar.

Tek gözlü veya at kestanesi bir tarafı düz, diğer tarafı yuvarlaktır. Düz taraftaki dairesel işaret bir geyiğin gözüne benzediği için bunlara buckeyes denir. Muhtemelen iyi bir şans tılsımı haline geldiler çünkü tutması hoş tu ve insanlar onları tutmaya karar verdi. Popüler bir iyi şans tılsımıdır.

İlginç bir şekilde, tüylü tırtılların iyi şans işareti olduğu söylenir. Şansı etkinleştirmek için tırtılı alıp omzunuzun üzerinden atmanız gerekir. Tırtılın nereye indiğini görmek için arkanı dönme çünkü bu alacağın iyi şans miktarını azaltır.

İnsanlar binlerce yıldır göletlere, kaynaklara, kuyulara ve çeşmelere madeni para attılar. Su, yaşam için gerekli olduğu için, suyun çıktığı her yer kutsal kabul ediliyordu. Madeni para atmak, temiz suyu sağlayan ruhlara ve tanrılara bir armağandı. Bunu yaparken insanlar dua ederek tanrılardan refah ve şans dilediler. Bugün büyüleyici bir gelenek olarak görülüyor ve insanlar hala bir dilek tutuyor. Bir dileğe karar verme ve yazı tura atma ritüeli insanları belirli bir şeye odakladıkça ve sonuç olarak iyi şans getirdiğinden, bu dilekler genellikle gerçekleşir.

Doğal ve doğaüstü dünyalar arasındaki köprüyü simgelediği için gökkuşağı görmek şanslı kabul edilir. Bununla birlikte, Birleşik Krallık'ta gökkuşağını işaret etmek kötü şans olarak kabul edilir. Eski bir hikaye, gökkuşağının sonunda bir küp altın olduğunu söylüyor. Gökkuşağının sonuna ulaşamasanız bile, aynı anda iki ucunu da görebildiğiniz takdirde şanslısınız demektir. Birçok insan gökkuşağı gördüğünde bir dilek tutar.

Machine Translated by Google

Ayrıca tü y bulmanın iyi ş ansın bir iş areti olduğ u dü ş ü nü lü r ve tü y siyahsa ş ans iki katına çkar. Geleneksel olarak, onu alıp yere yapış tırmanız gerekiyordu. Gü nü mü zde birçok insan beyaz tü ylerin meleklerden geldiğ ine ve koruma ve iyi ş ans iş areti olduğ una inanıyor.
Sonuç olarak, bugü n birçok insan iyi bir ş ans tılsımı olarak beyaz tü yleri saklıyor.

Uğ ur böcekleri ya da İ ngiltere'deki adıyla uğ ur böcekleri, adını Orta Ç ağ 'da Meryem Ana'ya adandıkları zaman almış lar ve "hanım böceğ i" olarak anılmış lardır (Vinci, 45). Uğ ur böceğ i görmek iyi ş ansa iş arettir ve ü zerinize konması daha da ş anslıdır. Varsa, sırtındaki noktaların sayısını sayın. Bu, sabırsızlıkla bekleyebileceğ iniz ş anslı ayların sayısını gösterir. Uğ ur böceğ inin canı istediğ inde uçup gitmesine izin verin. Fırçalayarak veya ü fleyerek gitmeye zorlarsanız, sağ ladığ ı tü m iyi ş ansı kaybedersiniz. Uğ ur böceğ ini öldü rmek son derece kötü ş ans getirir. Uğ ur böceğ i takıları genellikle iyi ş ans ve refah çekmek için takılır.

Cırcır böcekleri her zaman ş anslı kabul edilmiş tir; cırcır böcekleri, istenmeyen herhangi bir ş eyin ilk iş aretinde cıvıltıyı durdurduğ undan, cıvıltıları olası bir tehlike uyarısının yanı sıra arkadaş lık sağ lar. Bir çekirgeyi öldü rmek uğ ursuzluk getirir. Cırcır böceğ i ş eklindeki takılar genellikle iyi ş ans ve mutluluk çekmek için takılır.

Kurbağ alar en az iki bin yıldır ş anslı hayvanlar olarak görü lü yor. Gü rü ltü lü aş k oyunları nedeniyle eski Yunanlılar onları doğ urganlığ ın sembolü olarak görü yorlardı. Romalı filozof ve yazar Yaş lı Pliny (MS 23-79), kurbağ a tılsımlarının arkadaş ları ve sonsuz sevgiyi cezbettiğ ini yazmış tır. Japonya'da, kurbağ a takıları gezginler tarafından eve gü venli bir ş ekilde dönmelerini sağ lamak için takılır.
Ç in'de kurbağ a, mutlu bir ev ve aile yaş amını sembolize eder. Amerika'da evinize kurbağ a girmesi uğ ur getirir. İ lkbaharda ilk kurbağ anızı gördü ğ ü nü zde de bir dilek tutmalısınız.

Kuzey Amerika'da, yukarı doğ ru uçan bir kızılgerdan görmek, iyi ş ansın bir iş aretidir. Ancak, aş ağ ı doğ ru uçan bir kızılgerdan görmek kötü ş ans getirir. Hangi yöne uçarsa uçsun, ne zaman bir ardıç kuş u görsen bir dilek tutmalısın.

Machine Translated by Google

Kargalar genellikle şanssız kuşlar olarak kabul edilir; bugün bile bazı insanlar tek bir karga gördüklerinde uğursuzluk getirmemek için eğilirler. Ancak iki karganın birlikte uçması, iyi şansın bir işaretidir. Havada süzülen bir karga görürseniz bir dilek tutmalısınız. Gözden kaybolmadan önce kanatlarını çırpmazsa dileğin kabul olur. Kanatlarını çırparsa, geri dönmelisin. Arkanıza dönüp baktığınızda karga gözden kaybolmuşsa, dileğinizin gerçekleşme olasılığı vardır.

Mavi ve kırmızı kuşlar iyi şans getirir. Karatavuklar, güvercinler, ördekler, sinek kuşları, yalıçapkını, kırlangıçlar, tavus kuşları, güvercinler, leylekler, kırlangıçlar, ağaçkakanlar ve çit kuşları da öyle. Mütevazı serçe Çin ve Endonezya'da şanslı kabul edilir ve tüm dünyada bir serçeyi öldürmek uğursuzluk olarak kabu

Bir hayvanın ne kadar şans sağladığı, dünyanın neresinde olduğunuza bağlıdır. Almanya'da bir domuz şanslıdır. Bok böceği, eski Mısırlılar için uğurlu bir semboldü. Hindistan'da fil kutsaldır ve şanslıdır. Tavşanlar bazı yerlerde uğurlu kabul edilir ve dünyanın dört bir yanında birçok kişi, uğur getirmesi için ayın ilk günü "beyaz tavşan" veya "tavşan, tavşan, tavşan" der. Yunuslar, İtalya, Türkiye ve Amerika Birleşik Devletleri de dahil olmak üzere bazı ülkelerde iyi şansın bir işaretidir. Japon balığı dünyanın birçok yerinde şanslı kabul edilir.

Feng shui'de çok sayıda şanslı hayvan var. Bunlar yarasa, turna, cırcır böceği, geyik, köpek, ejderha, ördek, fil, kurbağa, at, koi (sazan), maymun, öküz (inek), anka kuşu, domuz, tavşan, kuğu, kaplan ve kaplumbağayı içerir.

[içerik]

Machine Translated by Google

46

şans

değerli taşlar

Gdeğerli taşlar genellikle güzellikleri nedeniyle aranır, ancak tarih boyunca insanlar onları iyi şans gibi başka nedenlerle de toplamışlardır. Tarih öncesi mezarlıklarda, Sümer şehirlerinin kalıntılarında ve eski Mısır mezarlarında değerli taşlar bulunmuştur. Otuz üçyüz yıl kadar önce Mısır'ı yöneten çocuk kral Tutankhamun'un mezarı 1922'de açıldığında, altından yapılmış yüzükler, bilezikler, muskalar, tılsımlar, taçlar, tasmalar ve göğüslüklerle doluydu. taşlar Pek çok bilim insanı, eski insanların başlangıçta değerli taşları muska ve uğur tılsımı olarak giydiğine ve bunları süslemek için takmasının daha sonraki bir gelişme olduğuna inanıyor. Tüm kristaller ve değerli taşlar enerji içerir ve sahiplerine şans getirdiğine inanılır.

Şans çekmek için değerli taşları birçok şekilde kullanabilirsiniz. Masanızda bir veya birkaçtane sergileyebilirsiniz. Onları her gördüğünüzde size ne kadar şanslı olduğunuzu hatırlatırlar. Fazladan şansa ihtiyaçduyduğunuzda bir tanesini alıp okşayabilirsiniz. Özel bir değerli taşıyüzük, bileklik, broş veya kolyeye dönüştürebilirsiniz. Bu, onu bir moda aksesuarı olarak takmanıza ve aynı zamanda iyi şanslar çekmenize olanak tanır. Cebinizde veya çantanızda bir değerli taş taşıyabilirsiniz. Onunla uğraşmak sana ne kadar şanslı olduğunu hatırlatacak sen.

Birçok insan, doğum işaretleri ile ilgili bir değerli taş takar. On sekizinci yüzyıl Polonya'sındaki Yahudilerin, doğdukları ayla ilgili değerli taşlar takan ilk insanlar olduğuna inanılıyor. (Kunz,

Machine Translated by Google

307) 1912'de Amerikan Ulusal Perakende Kuyumcular Derneği, herkesi memnun edeceğini umdukları her ay için değerli taşların bir listesini oluşturdu. 1952'de Amerika'daki Mücevher Endüstrisi Konseyi, bugün hala kullanımda olan biraz değiştirilmiş bir liste çıkardı:

- Ocak: Garnet (sürekli lik)
- Şubat: Ametist (samimiyet)
- Mart: Akuamarin (öngörü) veya kan taşı (cesaret)
- Nisan: Elmas (masumiyet)
- Mayıs: Zümrüt (aşkta mutluluk)
- Haziran: İnci (saflık), ay taşı (tutku) veya alexandrite (şans)
- Temmuz: Yakut (saflık)
- Ağustos: Peridot (güzellik) veya sardonyx (mutlu evlilik)
- Eylül: Safir (aşk)
- Ekim: Opal (umut) veya pembe turmalin (aşk)
- Kasım: Topaz (sadakat) veya sitrin (düşünce berraklığı)
- Aralık: Turkuaz (refah) veya zirkon (başarı)

Ne yazık ki kuyumcular, çoğu insanın doğdukları ay yerine burçlarıyla ilgili bir taşı takmayı tercih ettiğini fark edemediler. Uzmanların hangi taşın her bir burçla ilgili olduğu konusunda anlaşamamaları şaşırtıcı değil. Zodyakın her işareti için önerilen şanslı değerli taşların bir listesi:

- Koç: Kan taşı, elmas, jasper, yakut
- Boğa: Safir, turkuaz, zümrüt, lapis lazuli, carnelian
- İkizler: Akik, inci, aytaşı, alexandrite, sitrin
- Yengeç: Zümrüt, aytaşı, yakut, olivin

Machine Translated by Google

- Aslan: Akik, elmas, sardonyx, peridot
- Baş ak: Yeş im, safir, carnelian, jasper
- Terazi: Opal, lapis lazuli, turmalin, zü mrü t, aventurin, yeş im
- Akrep: Beril, akuamarin, topaz, sitrin, garnet
- Yay: Topaz, sü mbü l, peridot, turkuaz, zirkon
- Oğ lak: Lal taş ı, yakut, malakit, siyah oniks, jet
- Kova: Ametist, lal taş ı, malakit, turkuaz, zirkon
- Balık: Akuamarin, kan taş ı, ametist

Burcunuzla ilgili taş lara özellikle dü ş kü nseniz, iyi bir uğ ur tılsımı olur. Ancak sadece bunlarla sınırlı değ ilsiniz ve size hitap eden farklı taş lardan da kaçınmanız için bir sebep yok. İ ş te bazı olasılıklar:

Akik

Akik, beyaz, gri, turuncu, mavi, kırmızı, siyah ve bantlı (farklı renklerde bantlar içeren) dahil olmak ü zere çok çeş itli renklerde bulunan bir kuvars çeş ididir. Babil döneminden beri takı olarak giyilmektedir. Denge, gü ç ve koruma sağ ladığ ı için ş anslı sayılır.

İ skenderit

Alexandrite, gü n ış ığ ında yeş il olduğ u halde yapay ış ıkta açık kırmızı görü ndü ğ ü için sıra dış ı bir taş tır. Adını, Rusya tahtının varisi II. Aleksandr'ın yirmi birinci doğ um gü nü olan 29 Nisan 1839'da keş fedilmesinden almış tır. Hem sevgiyi hem de iyi ş ansı çekmek için giyilir.

Amazonit

Machine Translated by Google

Amazonit yarı opak mavi-yeşil bir kristaldir. Değerli hedefler belirlemenize yardımcı olur ve aynı zamanda bu hedeflere ulaşmak için gerekli motivasyonu sağlar.

Ametist

Ametist iyi şans, sezgi, maneviyat ve bilgelik sağlayan menekşe taşıdır. Bir zamanlar "piskoposun taşı" olarak biliniyordu ve ondan yapılan tespihlerin sezgileri güçlendirdiği, stresi ve stresi ortadan kaldırdığı söyleniyordu.
tansiyon.

Akuamarin

Akuamarin rengi beyazdan parlak maviye kadar değişir. Bu bir saflık sembolü dür ve birçok Asya ülkesinde genellikle gelinlere düğün günlerinde verilir. Akuamarin stresi ve endişeyi ortadan kaldırmaya yardımcı olur. Aynı zamanda huzur, iç huzuru, mutluluk ve cesaret sağlar.

Aventurin

Aventurin sarı, yeşil, mavi ve kırmızı dahil olmak üzere çeşitli renklerde bulunur. Şans ve şans taşı olarak kabul edilir. Sonuç olarak, kumarbazların favori taşıdır.

carnelian

Carnelian, fiziksel enerji sağlayan ve atletizmle uğraşan herkes için şanslı kabul edilen kırmızımsı kahverengi bir değerli taştır. Aynı zamanda içsel güç ve mizah duygusu sağlar. Napolyon'un saat zincirine bağlı bir carnelian vardı.

Kedi Gözü

Kedi gözü, dış bükey bir biçimde kesildiğinde kedi gözüne benzeyen parlak bir şerit ortaya çıkaran bir değerli taştır. Kedi gözünün birçok kullanımı vardır. sana yardımcı olur

Machine Translated by Google

başkalarını oldukları gibi anlayın ve kabul edin. Kararlılığı, kararlılığı ve yüce hedefleri geliştirir. Aynı zamanda içgörü, koruma ve iyi şans sağlar.

sitrin

Sitrin, kuvars ailesinin sarı, turuncu veya altın rengi bir üyesidir. İşle uğraşan herkes için şanslı kabul edilir ve sözde para çekme yeteneği nedeniyle bazen "tüccar taşı" veya "para taşı" olarak bilinir. İletişimi ve karar vermeyi geliştirir.

Elmas

Elmas, saf karbonun şeffaf bir şeklidir ve değerli taşların kralı olarak kabul edilir. Evrensel bir aşk sembolüdür. Elmaslar ayrıca tüm finansal işlemlerde şans getirir.

Zümrüt

Zümrüt, uzun zamandır aşk tanrıçası Venüs ile ilişkilendirilen parlak yeşil bir berildir. Sonuçolarak, zümrüt sevgiyi ve iyi şansı kendine çeker. Aynı zamanda sıkıntılı zihinleri rahatlatır ve refahı çeker.

Lal taşı

Granat genellikle kırmızıdır ancak diğer birçok renkte de bulunabilir. Lal taşı güveni artırır ve iş dünyasındaki insanlara ve belirli bir kariyer yolunu izleyenlere iyi şanslar sağlar. Sahibi tehlikede olduğunda renk değiştirdiğine inanılır.

Hematit

Hematit genellikle sert gridir ancak siyah, kahverengi veya kahverengimsi kırmızı da olabilir. Kırmızımsı bir renk aldığı için bazen “kanayan taş” olarak bilinir.

Machine Translated by Google

bir test yü zeyine sü rtü ldü ğ ü nde çizgi. Hematit adı , "kan" anlamına gelen Yunanca haimatos'tan gelir. Tü m yakın iliş kilerde cesaret, motivasyon ve iyi ş anslar sağ lar.

yeş im taş ı

Yeş im taş ı, rengi beyazdan yeş ile değ iş en sert bir taş tır. Arkadaş lığ ı geliş tirir ve koruma, uzun ömü r ve iyi ş ans için giyilir. Ç in'de yeş im taş ı dört bin yıldan fazla bir sü redir değ erlidir.

Mıknatıs taş ı

Manyetit olarak da adlandırılan Lodestone, manyetik demir cevheridir. En az dört bin yıldır uğ urlu kabul edilmiş ve Bü yü k İ skender askerlerine uğ ur getirmesi için mıknatıs taş ı vermiş tir. Kadınların hiçbir zaman mıknatıs taş ı takmaması gerekir, ancak erkekler gü ç, cesaret, erkeklik ve iyi ş ans çekmek için onu takabilir.

Malakit

Malakit, hem açık hem de koyu yeş il desenler içeren bir bakır cevheridir.
Altı bin yıl önce, eski Mısırlılar muska ve tılsım yapmak için malakit çıkardılar. Malakit bazen "satış görevlisinin taş ı" olarak adlandırılır, çü nkü satış görevlilerine gü ven, belagat, koruma ve satış yeteneğ i sağ ladığ ı söylenir. Bugü n malakit, uğ ur tılsımları için en popü ler taş lardan biridir.

Aytaş ı

Aytaş ı bir feldispat ş eklidir. Adını ay ış ığ ını anımsatan parlak beyaz ve yumuş ak mavi renklerinden almış tır. Hindistan'da kutsaldır ve onu giyen herkese iyi ş ans getirdiğ ine inanılır. Tutkuları uyandırdığ ı söylenir ve aş ıklar ve aş kı arayan insanlar için popü ler bir taş tır.

Machine Translated by Google

Kuvars

Kuvars, dünya çapında en yaygın bulunan minerallerden biridir. Pek çok renkte mevcuttur, ancak iyi şans çekmek için en sık kullanılan çeşitler berrak ve pembe kuvarslardır.

Kırmızı Jasper

Jasper genellikle kırmızı, sarı, kahverengi veya yeşildir. Kırmızı jasper cesaret ve bağımsızlık sağlar. Stresi azaltır ve güçü koruma sağlar. Halkın önünde performans sergileyen herkes için uğurlu bir taş olarak kabul edilir.

Yakut

Yakut her zaman popüler bir taş olmuştur. Bolluğu, başarıyı ve sonsuz sevgiyi çeker. Ne kadar çok yakutunuz olursa o kadar mutlu olacağınız söylenir. Ayrıca bol bol şansa sahip olacaksınız.

sodalit

Sodalit, sinirleri yatıştıran ve içhuzuru sağlayan kraliyet mavisi bir taştır. Herhangi bir iletişim biçimine dahil olan
insanlar için şanslı bir taş olarak kabul edilir.

Kaplan Gözü

Kaplan gözü güven ve özgüven sağladığı için bazen bağımsızlığın taşı olarak da bilinir. Her zaman iyi şansı çekmek için kullanılmıştır. Bu çağrışımlar nedeniyle, büyük özlemleri olan insanlar için özellikle yararlı olması gerekiyor.

turmalin

Turmalin, gökkuşağının tüm renklerinde bulunabildiği için bazen "gökkuşağının değerli taşı" olarak bilinir. Siyah turmalin kaldırır

Machine Translated by Google

olumsuzluk ve iyi şans ve mutluluk sağlar. Yeşil turmalin dünyevi başarıyı çeker. Pembe turmalin aşkı ve iyi arkadaşları kendine çeker.
İki renk içeren turmalinler gerektiğinde ekstra şans sağlar.

Turkuaz

Turkuaz, iyi şans için dünyadaki en popüler taştır ve mutluluğu, sevgiyi ve refahı çeker. Genellikle uğur taşı olarak adlandırılır ve sahibini etkileyebilecek her türlü olumsuzluğu ortadan kaldırdığına inanılır.

[içerik]

Machine Translated by Google

47

Kehanet ve Dü ş ler

Tarih boyunca insanlar tahmin etmek için farklı yöntemler kullanmış lardır. gelecek. Hemen hemen herkes, gelecekte sevginin, ş ansın, mutluluğ un, baş arının, çocukların ve sağ lığ ın tadına varıp varamayacaklarını bilmek ister. Ayrıca yakın arkadaş larının ve ailenin refahı hakkında bilgi edinmek isterler. Bundan sonra ü lkelerinin ve dü nyanın geleceğ ini bilmek istiyorlar. Kehanetin bugü n hiç olmadığ ı kadar popü ler olmasına ş aş mamalı.

Filozoflar ve ilahiyatçılar kehanet kavramıyla her zaman zorluk çekmiş lerdir. Ne de olsa, gelecek öngörü lebiliyorsa, bunun bir ş ekilde zaten gerçekleş miş olduğ u ima edilir. Yıllar önce bana hareket halindeki bir trenin penceresinden bakan bir adamdan bahsedilmiş ti. Gördü ğ ü kırsal alan, bu adam için ş imdiki andı. Tren makinisti bu adamın geleceğ ini görebiliyordu ve arka vagonun ucundaki pencereden bakan biri geçmiş ini görebiliyordu. Ayrıca, yakındaki bir tepede duran biri, adamın geçmiş ini, bugü nü nü ve geleceğ ini aynı anda görebilirdi. Elbette gelecek önceden belirlenmiş değ il; hepimiz özgü r iradeye sahibiz ve sonuç olarak kendi kaderimizden sorumluyuz.

Hepimiz geleceğ imizi dü ş ü ncelerimiz ve eylemlerimizle yaratırız. Yaptığ ımız her ş ey, yalnızca bugü nü etkilemekle kalmayıp geleceğ e de uzanan bir enerji yaratır. 1960'larda Hindistan'dayken, kutsal bir adam bana birisi iyilik yaptığ ında evrenin geniş lediğ ini söyledi. Aynı ş ekilde, birisi bir kötü lü k yaptığ ında evren daralır. Ş imdi bunun bir parçası olduğ unu biliyorum

Machine Translated by Google

Hindu felsefesi, ama o zamanlar adamın bilgeliğinden etkilenmiştim.
(Vivekananda, 217)

Kendi geleceğimizi yaratma yeteneğimizle, geleceğin ne getireceğini görmek için farklı kehanet yöntemlerine ihtiyaç olmayacağını düşünürsünüz. Bununla birlikte, durum kesinlikle böyle değil ve bugün insanlar, insanlık tarihinin herhangi bir döneminde olduğu gibi, gelecekleri hakkında bilgi edinmekle ilgileniyorlar. İlginç bir şekilde, pek çok insan, en azından kısmen, öğrendiklerinden memnun değillerse geleceği değiştirme yeteneğine sahip oldukları için gelecekleri hakkında bilgi edinmek isterler.

Geleceğinizle ilgili şüpheleriniz, endişeleriniz veya ciddi sorularınız varsa, iyi bir psişik okuyucudan bir okuma almak yararlı olabilir. Okuyucu size geçmişiniz, bugünün ve geleceğiniz hakkında bir şeyler anlatacaktır. Ancak, o size ancak şu anki gibi bir hayat yaşamaya devam ederseniz nasıl bir geleceğe sahip olacağınız hakkında bilgi verebilir. İdeal olarak, öğrendiklerinizden memnun değilseniz, harekete geçecek ve geleceğinizi değiştireceksiniz. Bir kehanet yanlış gibi görünse bile, yine de bazı faydalı, alakalı ve yardımcı bilgiler öğreneceksiniz.

İncil'de gerçekleşmesi başarısız olan bir dizi sözde kehanet vardır. Bu, görücünün başarısız olduğu veya hileli olduğu anlamına mı geliyordu? Hayır. Öngörülen gelecek gerçekleşmedi çünkü uyarılan insanlar davranışlarını ve dolayısıyla kaderlerini değiştirdiler.

Yıllar içinde insanlar binlerce kehanet yöntemi icat ettiler.
Bağırsak okumak ve hayvanları kurban etmek gibi bazılarının neyse ki modası geçmiş durumda. Astroloji ve el falı gibi neredeyse aynı derecede eski olan diğerleri bugün hala popülerdir.

Muhtemelen, en basit kehanet yöntemi sarkaçtır. (Sarkaçla ilgili 43. bölüme bakın.) Bu, sorulara evet ve hayır yanıtları verir. Sonuç olarak, ona şu türden sorular sorabilirsiniz: "(Her ne olursa olsun) yapmak iyi bir hareket olur mu?" "İyi şanslar yoluma mı çıkıyor?" veya "Perşembe günü patronumdan maaş zammı istemeli miyim?"

Rüya görmek muhtemelen en eski kehanet yöntemidir ve en ünlü önsezi rüyası İncil'dedir. Firavun yedi rüya gördü

Machine Translated by Google

semiz ve yedi cılız inek ve yedi sağlıklı başak ve yedi cılız başak. Joseph rüyayı Firavun için başarıyla yorumladı. Besili inekler ve yedi sağlıklı başak, Mısır'ın yedi yıl refah içinde yaşayacağını ve yedi zayıf inek ve mısır başakları, ardından yedi yıl kıtlık geleceğini gösterdi (Yaratılış 41:1-40).

Çoğu rüya, hayatınızda olup bitenlerle ilgilidir ve genellikle gün içinde yaşadıklarınızı çözmenize yardımcı olur. Herkes rüya görür, görmediğini düşünen insanlar bile, onları hatırlamazlar.

Rüyalarınızı Nasıl Hatırlarsınız?

Bazı insanlar rüyalarını hatırlamayı kolay bulurken, diğerleri uyandıktan birkaç saniye sonra hafızalarını kaybederler. Uyanmak için çalar saat kullanırsanız, yataktan fırlar ve hemen rüyanızı unutursunuz.
Hafta sonu uyandığınızda veya doğal olarak uyanabileceğiniz herhangi bir zamanda rüyalarınızı hatırlamaya çalışırsanız daha iyi sonuçlar alırsınız.

1. Uyandığınızda rüyalarınızı kaydetmek için yatağınızın yanına kalem ve kağıt veya bir tür kayıt cihazı yerleştirin.

2. Yatağa girerken kendinize hoş rüyalar göreceğinizi ve uyandığınızda onları hatırlayacağınızı söyleyin. Mesajın bilinçaltınıza ulaşmasını istediğiniz için bunu kesin bir şekilde ifade etmelisiniz. Uyumadan önce bu mesajı birkaç kez tekrarlayın.

3. Uyandığınızda gözlerinizi kapalı tutun ve pozisyonunuzu değiştirmeden sessizce uzanın ve hangi rüya anılarının size geri döneceğini görmek için bekleyin. İlk başta, bir rüyanın parçaları, tek bir kelime, bir his ya da belki de hiçbir şey alamayabilirsiniz. Rüyalarınızı hatırlamaya başlayana kadar ilk üç adımı düzenli olarak tekrarlayın.

4. Hatırlayabildiğiniz her şeyi kaydedin. Bazen bir rüyanın çoğunu veya tamamını hatırlayabileceksiniz, diğer zamanlarda ise sadece birkaç anı yakalayabilirsiniz. Rüyanızı kaydederken hiçbir şeyi analiz etmeyin veya değerlendirmeyin. Bunu daha sonra yapabilirsin. Önemli olan

Machine Translated by Google

rü ya solup kaybolmadan önce hatırlayabildiğ iniz her ş eyi olabildiğ ince çabuk kaydedin. Bunu yaptıktan sonra, yanlış lıkla bir ş eyi atlamadığ ınızdan emin olmak için okuyun veya oynatın.

Biliş sel Rü yalar Rü yalar,

özellikle vermeniz gereken önemli bir kararınız varsa veya hayatınızda bir yol ayrımındaysanız, geleceğ e dair ipuçları da sağ layabilir. Bunlar genellikle doğ ru kararı vermenize yardımcı olabilecek yararlı içgörü ler içerir. Rü yalar olası gelecekleri de gösterebilir. Örneğ in, iş inizi veya kariyerinizi değ iş tirmeyi dü ş ü nü yorsanız, her biri farklı olasılıklar hakkında bilgi veren bir dizi rü ya yaş ayabilirsiniz. Bunları dikkatlice değ erlendirmek ve hangi geleceğ in en çekici görü ndü ğ ü ne karar vermek önemlidir. Diğ er rü yalar boş a gitmedi çü nkü size bir dizi seçenek sundular ve karar vermenize yardımcı oldular. Ayrıca size ne olacağ ından çok ne olabileceğ ine dair bir fikir verdiler.

Hayallerinizle çalış ma deneyimi kazandıktan sonra, uykuya dalmadan önce belirli sorular sorabileceksiniz. Bunu yapmanın en iyi yolu, yatmadan önce sorunuzu yazmaktır. Uyandığ ınızda rü yalarınızı dikkatlice değ erlendirin, çü nkü cevap beklediğ inizden oldukça farklı olabilir ve hatta doğ rudan bir cevap yerine semboller ş eklinde görü nebilir.

Bilim adamları uzun yıllardır önbiliş sel rü yalar ü zerinde çalış ıyorlar. 1960'lar ve 70'ler boyunca, New York'taki İ bn Meymun Rü ya Laboratuvarı'ndaki araş tırmacılar, önsezi ve telepati içeren rü yalar ü zerine çok sayıda deney gerçekleş tirdiler. Deneylerinden biri, rü ya görenin uyanana kadar seçilmemiş bir görü ntü nü n rü yasını görmesini içeriyordu. Genç bir İ ngiliz psiş ik olan Malcolm Bessent ile toplam 15.360 deneme yapıldı. 7.859 baş arı kaydetti. Bu sonucun ş ans eseri olma olasılığ ı yaklaş ık olarak beş yü ze birdi (Ullman ve Krippner, 180).

Machine Translated by Google

Berrak Rü yalar

Berrak rü ya, rü ya gördü ğ ü nü zü n farkına vardığ ınızda ve rü yayı kontrol edip onu istediğ iniz yere götü rebildiğ inizde gerçekleş ir. Ç oğ u insan bunu bir ş ekilde deneyimlemiş tir, ancak genellikle bundan faydalanmayı baş aramaz. Berrak bir rü yaya girmenin iyi bir yolu, alarmınızdaki erteleme dü ğ mesini, normalde uyanmanızdan yaklaş ık otuz dakika önce çalacak ş ekilde ayarlamaktır. Kapatın ve gördü ğ ü nü z rü yaya geri dönmek için kendinize izin verin ve tamamen uykuya dönmeden önce, rü yanızı sizin için ş anslı olan bir senaryoya yönlendirip yönlendiremeyeceğ inize bakın. Bu bir iş fırsatı, özel bir insanla tanış ma ş ansı, her ş eyin tam istediğ iniz gibi olduğ u bir durum ya da sizin için iyi ş ansı temsil eden herhangi bir ş ey olabilir. Uyandığ ınızda, rü ya hakkında hatırlayabildiğ iniz her ş eyi kaydedin ve ardından onu gerçekleş tirmek için g

Hayaller Hayal

kurmanızı aynı ş ekilde kontrol edebilirsiniz. Rahatça oturun, rahatlayın ve ardından geleceğ inizi ve hayatınızı nasıl yaş amak istediğ inizi dü ş ü nmeye baş layın. Geleceğ inizde bol bol ş ans yaş amak istediğ iniz için, hayallerinizin geniş ve mutlu olmasına izin verin. Bunu her yaptığ ınızda hayatınızın bir alanını dü ş ü nmek genellikle en iyisidir. Örneğ in, bir hayalinizde nerede yaş amak istediğ inizi dü ş ü nü rsü nü z ve sonra diğ er hayallerinizde yaş ayacağ ınız evin tü rü , sahip olacağ ınız iliş kiler, kariyeriniz veya tipiniz hakkında dü ş ü nü rsü nü z. yapacağ ınız iş , hobiler ve diğ er ilgi alanları, seyahat, sağ lık veya ruhsal geliş iminiz. Yine, her hayalin kilit noktalarını yazın, istediğ inizin bu olduğ undan emin olmak için bunları analiz edin ve ardından onları gerçeğ e dönü ş tü rmek için çalış ın.

Machine Translated by Google

48

Tarot

Tarot, Batı'da en yaygın kullanılan kehanet yöntemidir.
dü nya. Ç oğ u kehanet sisteminden daha gençtir. İ lk olarak ne zaman ve nerede yaratıldıklarını kimse tam olarak bilmiyor, ancak bildiğ imiz en eski tarot kartları 1422'de Kuzey İ talya'daki Ferrara'da belgelendi.

Gü nü mü zde çoğ u tarot destesi iki bölü me ayrılmış tır: bü yü k sır ve kü çü k sır. Arcana kelimesi "sırlar" veya "gizemler" anlamına gelir. Bü yü k gizemlerdeki yirmi iki kart, hayatımızdaki önemli olaylarla ilgilidir.
Bunlar doğ umları, ölü mleri, evlilikleri, baş arıları ve felaketleri içerir. Kü çü k gizemdeki elli altı kart, arzu ederseniz değ iş tirilebilecek olayları gösterir. Kü çü k sır kartları dört takıma ayrılır: kupalar, asalar, kılıçlar ve beş köş eli yıldızlar. Bunlar, normal iskambil destesindeki kupa, sinek, maça ve karo takımlarıyla ilgilidir. Her takım on dört kart içerir: ona kadar as, ardından sayfa, şövalye, kız ve papaz. Normal oyun kartları şövalyeyi attı ve sayfanın adını jack olarak değ iş tirdi.

Kupa takımı arkadaş lık, aş k, iliş kiler ve duygularla ilgilidir. Asalar eylem, hırs ve faaliyetlerle ilgilidir. Beş köş eli yıldızlar iş , para, kariyer, gü venlik ve istikrarla ilgilidir. Ayrıca ev, aile ve mü lklerle de ilgilidirler. Kılıçlar, çatış maların ve diğ er sorunların ü stesinden gelme, mantık ve rasyonel argü manlar/dü ş ü nceler ile ilgilidir.

Tarot çalış ırsanız, hem kendiniz hem de baş kaları için okumalar yapabilirsiniz. Baş langıçta, profesyonel bir tarot okuyucusu bulmak ve hayatınızda neler olup bittiğ i hakkında daha fazla bilgi edinmek için bir tarot okuması yapmak iyi bir fikir olacaktır. Aslında çoğ u tarot okuyucusu, tarot açtıktan sonra konuyla ilgilenmeye baş ladı.

Machine Translated by Google

kendilerini okuyorlar. Bir okuma yaptıktan sonra, onu da incelemeye karar verebilirsiniz. İ lk tarot baktırdığ ım gü n olan her ş eyi canlı bir ş ekilde hatırlıyorum; Ç ok ş anslı bir gü n olarak görü yorum.

Tarot hakkında daha fazla bilgi edinmemeye karar verseniz bile, iyi ş anslar çekmek iç in yanınızda bazı kartlar taş ıyabilirsiniz. Belirli bir kartı seç tikten sonra cebinizde veya çantanızda tutun ve gü nde en az ü ç kez baktığ ınızdan emin olun. Her seferinde karta yakından bakın, çü nkü kartta giderek daha fazla sembolizm bulacaksınız. Neden bu kartı seç tiğ inizi dü ş ü nü n ve size ş ans getirdiğ i iç in ona teş ekkü r edin. Tekrar kaldırmadan önce öpü n veya avuç larınızın arasında yaklaş ık on saniye tutun. Aş ağ ıda, iyi ş anslar çekmek iç in en önemli on beş kartın bir listesi bulunmaktadır.

İ mparatoriçe

İ mparatoriçe kartı, gü zel bir bahçede oturan hamile bir kadını gösterir. Elbisesinde bereket ve bereketin sembolü olan nar resimleri vardır. Bu kart yaratıcılığ ı, bolluğ u ve yeni bir ş eyin doğ uş unu simgeler. Bu kart, bir ş eyleri baş armak ve hayatlarını baş arılı kılmak iç in gü çlü bir arzusu olan insanlara iyi ş anslar sağ lar.

Aş ıklar

Aş ıklar kartı, baş melek Raphael'in önü nde duran bir çift i gösterir. Bu kart genellikle romantik aş kla ilgilidir ama aynı zamanda bir arkadaş veya akraba iç in koş ulsuz sevgiyi de sembolize edebilir. Bu kart, iliş kilerde ve karar vermede iyi ş anslar sağ lar.

Ç arkıfelek

Ç arkıfelek kartı, ü zerinde insan figü rü olmayan tek tarot kartıdır. Ş ans çarkını gösteren bir daireden oluş ur. Bu

Machine Translated by Google

bir şans kartıdır. Sürpriz bir kazancı veya beklenmedik bir kaynaktan gelen parayı gösterebilen şanslı bir kart olarak kabul edilir.

Yıldız

Yıldız kartı, bir ayağı su havuzunda (sezgi anlamına gelir) ve diğer ayağı yerde (mantığı simgeleyen) diz çökmüş çıplak bir kadını gösterir. Biri bilinçaltını simgeleyen havuza, diğeri ise bilinci simgeleyen karaya iki sürahiden su dökü yor.

Yıldız, genellikle yakın geçmiş te yaşanan zor bir dönemin ardından, iyi şeylerin ileride olduğunu gösteren bir umut kartıdır. Neyi başarmak istediğini bilen insanlara iyi şanslar sağlar.

Güneş

Güneş kartı, beyaz bir ata binen küçük bir çocuğu gösterir. Masumiyeti, saflığı ve neşeyi sembolize ederler. Tepede, iyi huylu bir güneş, yaşam ve bolluk armağanlarını yayar. Bu, tüm destedeki en olumlu kartlardan biridir ve çok fazla şevk ve enerjiye sahip olduğunuzu ve onu yeni bir şeye başlamak için kullanmanız gerektiğini gösterir. İlişkilerde, yaratıcılıkta ve finansal konularda şansın iyi olacağına işaret eder.

Dünya

Dünya kartı, bir defne çelengi içinde dans eden bir kadını gösterir. Mor bir kuşakla örtülü ve iki asa tutuyor. Dünya kartı, başarıyı ve başarıyı gösterdiği için oldukça olumludur. Bu kartı taşımayı seçen kişi, başarılarından dolayı muhtemelen memnuniyet ve olası takdir alacaktır. Kadın geçmişe bakıyor ama bedeni geleceğe doğru ilerliyor ve yakında yeni bir yaşam döngüsüne başlayacağını gösteriyor. Bu kart, onu taşıyan kişi onu elde etmek için çok çalışmaya hazır olduğu sürece hayatın her alanında iyi şanslar getirir.

Machine Translated by Google

Tılsım Ası

Bu kartta, bir buluttan beş köş eli yıldız (madeni para) sunan bir el çıkıyor. Sahne, uzaktaki dağ lara giden yolu olan bir bahçeyi göstermektedir. Bu kart, iyi ş anslar ve maddi ödü ller sağ layacak yeni fırsatları çekmenize yardımcı olur. Bu kartı taş ıyorsanız, yararlanabileceğ iniz potansiyel fırsatlar ve fikirler için tetikte olmanız gerekir.

Yedi Tılsım

Tılsım Yedilisi, mahsulü ne bakan bir çiftçiyi gösterir. İ lerlemesinden memnun ama sabırlı olması gerekiyor. Yine de sorunlar çıkabilir ama gözü nü hedefinden ayırmadığ ı sü rece baş arılı olacaktır. Bu, baş arıya giden yolda olup da henü z baş aramamış kiş iler için ş anslı bir karttır.

Dokuz Tılsım

Dokuz Tılsım, lü ks bahçesinde duran iyi giyimli bir kadını gösterir. Her ş eyi kendi yöntemiyle yaparak, kendi ş artlarında baş arıya ulaş tı. Uzun uğ raş lar sonucu elde ettiğ i bir hayali vardı. Bu kadınlar için uğ urlu bir karttır.

Tılsım Kralı Tılsım

Kralı kartı, tahtta oturan zengin bir adamı gösterir. Bu, önceden plan yapmaya, çok çalış maya, liderlik yeteneklerini sergilemeye ve sonunda sıkı çalış malarının ödü llerini almaya istekli erkekler için ş anslı bir karttır.

Kupa Ası Kupa

Ası, suyla dolup taş an ve bü yü k bir havuza dü ş en bü yü k bir bardağ ı gösterir. Bardak, bir buluttan çıkan bir el tarafından tutulur. Bir gü vercin cennetten kutsama sağ layan bardağ a doğ ru uçar. Bu kart neş eyi, sevgiyi ve memnuniyeti sembolize eder ve yeni ve mevcut iliş kileri kutsar. BT

Machine Translated by Google

hayatta son derece olumlu bir dönemin baş ladığ ını gösterir ve mutluluk, bolluk ve iyi ş anslar çeker.

Three of Cups

The Three of Cups, bir alanda dans eden ü çkadını gösterir. Her birinin havaya kaldırılmış bir fincanı var. Bu kart neş eyi, mutluluğ u ve iyi talihi simgeler. Yakın arkadaş larla iş birliğ i ve iletiş imin ş anslı fırsatlar sağ layabileceğ ini de gösterir.

Nine of Cups

Nine of Cups kartı, dış arıda oturup emeğ inin ödü llerinin tadını çıkaran baş arılı bir adamı gösterir. Yü zü nde bir gü lü mseme var, sakin ve memnun görü nü yor. Nine of Cups, "dilek kartı" olarak bilinir ve ne istediğ ini bilen ve bunu elde etmek iç in bedel ödemeye hazır insanlara baş arı vaat eder. Aynı zamanda dü nyaya ne verirsen geri döneceğ ini gösterir. Bu kartı iyi ş ans çekmek iç in kullanmayı dü ş ü nü yorsanız, bir dilek tutmanız (bir hedef belirlemeniz) ve buna odaklanmanız gerekir.

Ten of Cups

Ten of Cups, çocukları yanlarında oynarken gü zel çiftliklerine hayranlıkla bakan mutlu bir çifti gösterir. Bu kart duygusal tatmini, tatmini ve mutlu bir ev ve aile hayatını sembolize eder. Bu kart, uzun sü redir devam eden bir hayalin baş arılı bir ş ekilde gerçekleş tirildiğ ini gösterir. Tatmin edici, mutlu ve uzun sü reli bir iliş ki arayan insanlar iç in iyi ş anslar sağ lar.

Altı Değ nek

Asa Altılısı, defne ağ acından bir zafer tacı takmış , hayranlık duyan bir kalabalığ ın arasından beyaz bir ata binen bir adamı gösterir. Bü yü k emeklerin ardından gelen, kutlanması ve keyif alınması gereken hak edilmiş bir baş arıyı sembolize eder. Bu kart, hayatın tü m maddi yönlerinde iyi ş anslar sağ lar.

Machine Translated by Google

[içerik]

Machine Translated by Google

49

Şanslı numaralar

Pinsanlar binlerce yıldır şanslı sayılara inandılar. Tüm sayılar şanslı olabilir, ancak tek sayılar her zaman çift sayılardan daha şanslı kabul edilmiştir. William Shakespeare , The Merry Wives of Windsor'da (Perde 5, sahne 1) bu kavramdan bahsetmiştir : “Bu üçüncü kez; Umarım şans tek sayılardadır.” Şanslı sayılar genellikle tek haneli sayılardır. Yirmi altı yüz yıl önce, Pisagor sadece dokuz sayı olduğunu söyledi, çünkü diğer her sayı tek bir rakama indirgenebilen bir kattır.

Şanslı numaranızın sizin için bir anlamı olmalı. Ev numaranız veya en sevdiğiniz atlet formasının arkasındaki numara gibi geçici bir şey olabilir. Ancak daha genel olarak, şanslı bir sayının kişinin adı veya doğum tarihi ile kişisel bir bağlantısı vardır.

Doğum

Günü Doğduğunuz ayın gününü kullanmaya karar verebilirsiniz. Ayın 9'unda doğduysanız şanslı sayınız 9 olacaktır. 26'sında doğmuşsanız şanslı sayınız 26 veya 8 olabilir (2 + 6 = 8 olarak).

Tam Doğum Tarihi

Nümerologlara göre, şanslı sayınız doğum ayınız, günü nüz ve yılınız toplanarak ve sonuç tek bir sayıya düşürülerek hesaplanır.

Machine Translated by Google

hane. İ ş te 28 Nisan 1980 doğ umlu biri için bir örnek. 4 + 28 + 1980 = 2012. 2 + 0 + 1 + 2 = 5. Bu kiş inin ş anslı sayısı 5'tir.

Dilerseniz ş anslı numaranızı her yıl değ iş tirmek isteyebilirsiniz. Bunu, içinde bulunduğ unuz yıla doğ um ayınızı ve gü nü nü zü ekleyerek ve tek haneye indirerek yaparsınız. 28 Nisan doğ umlu arkadaş ım 2021'de 4 + 28 + 2021 = 2053 olarak 1'i uğ urlu sayı olarak kullanacaktı. 2 + 0 + 5 + 3 = 10 ve 1 + 0 = 1.

Baş arı Sayısı

Ayın doğ duğ unuz gü nü ile ilgili baş arı numaranız olarak bilinen değ eri de kullanabilirsiniz: Ayın 1., 5.

veya 7. gü nü nde doğ duysanız, baş arı numaranız 5'tir. Bu gü nler herhangi bir ayın 1'i, 5'i, 7'si, 10'u, 14'ü , 16'sı, 19'u, 23'ü , 25'i veya 28'i.

Ayın 2., 4. veya 8. gü nü nde doğ duysanız baş arı sayınız 8'dir. Bu gü nler herhangi bir ayın 2., 4., 8., 11., 13., 17., 20., 22., 26., 29. veya 31. gü nleridir. ay.

Ayın 3., 6. veya 9. gü nü nde doğ duysanız baş arı sayınız 6'dır. Bu gü nler herhangi bir ayın 3., 6., 9., 12., 15., 18., 21., 24., 27. veya 30. gü nleridir.

Adınız

Bu tabloyu kullanarak adınızın harflerini sayılara çevirerek de ş anslı sayılar oluş turabilirsiniz:

1	2	3	4	5	6	7	8	9
A	B	CDE			FG		H	BEN
J	K	LMNOP					Q	R
S	T	UVWXY					Z	

Machine Translated by Google

Numerologlar bu tabloyu kullanırken genellikle kişinin doğumdaki tam adını kullanırlar ve doğumdaki tam adınızı veya evlilik gibi herhangi bir nedenle değiştirdiyseniz şimdi tam adınızı kullanarak şanslı numaralarınızı oluşturabilirsiniz. Sadece ilk ismi kullanarak da şanslı numaralar oluşturabilirsiniz. Ancak şanslı numaralar için kişinin genel olarak bildiği isim en sık kullanılan isimdir. İlk adınız Margaret ise ama herkes size Peggy diyorsa, kullanmanız gereken isim budur. Bunu yapmanın üç yolu vardır:

Bu, kişinin bildiği ismin tüm harflerini kullanır. Çoğu insan beni Richard Webster olarak tanıyor. Adımın ilk iki harfi (R ve I) 9'dur. C 3'tür, H 8'dir, vb. Bu bana ilk adım için 9 + 9 + 3 + 8 + 1 + 9 + 4 ve soyadım için 5 + 5 + 2 + 1 + 2 + 5 + 9 verir. Bunların toplamı 72 ve 7 + 2 = 9. Uğurlu sayım olarak 9 kullanabilirim.

Bu, kişinin adındaki tüm sesli harfleri kullanır. Adımda bir I, A, E ve ikinci bir E var. Toplamları 20 ve 2 + 0 = 2 olduğuna göre 2'yi de uğurlu sayı olarak kullanabilirim.

Üçüncü yöntem tüm ünsüzleri kullanır. Adımdaki ünsüzlerin toplamı 52'dir. 5 + 2 = 7 olduğu için, istesem 7'yi uğurlu sayı olarak kullanabilirim.

Bu, aralarından seçim yapabileceğiniz çeşitli numaralar sunar. Kullanacağınız numaraya karar verdikten sonra, numarayı sürekli beğenip beğenmediğinizi ve sonuç verip vermediğini görmek için birkaç ay test edin. Loto gibi kumar amaçlı kullanmak istiyorsanız, istediğiniz sayı dizisini kullanabilirsiniz, yeter ki tüm sayıların toplamı toplanıp tek haneye indirildiğinde nihai cevap sizin olsun. şanslı numara.

İşte size yardımcı olacak dokuz şanslı sayı hakkında bazı bilgiler sizin için doğru numarayı seçin.

Bir

Bölünemez olduğu ve kendisiyle çarpıldığında aynı kaldığı için bir şanslı sayı olarak kabul edilir. Güneşi, Tanrı'yı ve aktif olanı sembolize eder.

Machine Translated by Google

yaratma ilkesi. Aynı zamanda eril prensibi ve eril olan her şeyi temsil eder. Bağımsız, girişimci ve iddialı bir sayı olarak kabul edilir.

İki

İki, bir çifti sembolize ettiği için şanslı bir sayı olarak kabul edilir. Aynı zamanda iyi ve kötü, aşk ve nefret, yaşam ve ölüm gibi karşıtlıkları da temsil eder. Binlerce yıl önce iki, anneyi ve dişil olan her şeyi simgeliyordu.

Üç

Üç, bir çifti ve bebeklerini sembolize ettiği için şanslı bir sayı olarak kabul edilir. Yirmi altı yüz yıl önce Pisagor, yaşamı ve türün devamını gösterdiği için üçü mükemmel sayı olarak görüyordu.
Üç aynı zamanda Üçleme'nin sayısıdır. İnsanlara "üç alkış" veriyoruz. Antik Yunanistan'daki Delphi'deki medyum üç ayaklı bir tabure üzerinde duruyordu.
İnsanların bedenleri, ruhları ve ruhları vardır. Onların da bir geçmişi, bugünü ve geleceği vardır. "Üçüncü kez şanslı" ve "üçüncü kez tılsım" deyimleri, insanların iki başarısız denemeden sonra başarının geleceğine inanma eğiliminde oldukları için ortaya çıktı. Ayrıca üç dilek, üç alkış ve üç vuruş vardır. Pek çok insanın bunu uğurlu sayıları olarak görmesine şaşmamalı.

dört

Dört, en şanslı çift sayı olarak kabul edilir. Örneğin, dört element, dört ana yön, dört mevsim, dört İncil ve dört müjdeci vardır. Hatta bir tarot destesinde dört takım vardır ve her takımda dört mahkeme kartı bulunur. Dört, sıkı çalışmayı ifade eder ve şanslı sayıları dört olan kişiler, çok çalışmaya hazır oldukları sürece kariyerlerinde başarılı olma potansiyeline sahiptir.

Machine Translated by Google

Beş

Beş , birçok nedenden dolayı ş anslı bir sayı olarak kabul edilir. Her ş eyin merkezini temsil eder. Ç oğ u insanın her elinde beş parmak ve her ayağ ında beş parmak vardır. Eski Mısır ve Yunanistan'da, kötü ruhları kovmak iç in kapı eş iklerine beş rakamı yazılmış tır. Pentagram adı verilen beş köş eli bir yıldız, gü nü mü zde hala birçok kiş i tarafından koruma sembolü olarak kullanılmaktadır.

Altı

Bir kü pü n altı yü zü olduğ u iç in, altı uyum ve denge sayısı olarak kabul edilir. Üst ü ste binen iki ü çgenin oluş turduğ u altı köş eli bir yıldız olan Davut Yıldızı'na baş langıçta Davut'un Kalkanı adı verilmiş ti ve insanları olumsuzluklardan koruduğ una inanılıyordu.

Altı, dü rü st insanlar iç in ş anslı, baş kalarını avlayan insanlar iç in ş anssız olarak kabul edilir.

Yedi

Yedi, her zaman ş anslı bir sayı olarak kabul edilmiş tir çü nkü birden ona kadar olan diğ er sayılarla ilgisi yoktur ve bölü nemez. Ş anslı sayılmasının baş ka nedenleri de var. Tanrı'nın dü nyayı yaratması yedi gü n sü rdü .
Antik dü nyada yedi "gezegen" vardı (Merkü r, Venü s, Mars, Jü piter, Satü rn, Ay ve Gü neş). Yedi deniz, haftada yedi gü n, yedi erdem, yedi insan çağ ı ve eski dü nyanın yedi harikası vardı. İ ncil'de yedi bilge ve yedi akılsız vardır

bakireler Yahudi menorasının (ş amdan) yedi göğ ü simgeleyen yedi dalı vardır. Ay döngü sü yirmi sekiz gü ndü r ve ay her yedi gü nde bir yeni bir döngü ye baş lar.

Yedinci oğ lun yedinci oğ lu ile yedinci kızın yedinci kızının çok ş anslı olduğ u söylenir. Bir kiş inin tam doğ um tarihinin toplamı yediye bölü nebiliyorsa, o kiş i her zaman ş anslı olacaktır. Ve "yedinci cennette" olduğ unuzda daha mutlu olamayacağ ınız söylenir.

Machine Translated by Google

Sekiz

Sekiz, hedeflerine ulaş mak için çok çalış maya istekli insanları destekleyen pratik bir sayıdır. Sekiz, insanın diriliş ini simgeliyor. Altı gü nlü k yaradılış ve yedinci dinlenme gü nü nden sonra, sekizinci gü n ahirette daha iyi bir yaş am vaat ediyor.

Geleneksel olarak, elli yaş ın ü zerindeki insanlar için sekizin daha ş anslı olduğ u söylenir. Ş anslı sayınız olarak sekizi seçerseniz, muhtemelen yaş landıkça daha ş anslı olursunuz.

Dokuz

Dokuz her zaman gü çlü bir ş anslı sayı olarak kabul edilmiş tir. Dokuz, kutsal sayı ü çü n ü çkatıdır. Ayrıca dikkate değ er çü nkü ne olursa olsun

çarpıldığ ı sayı, toplamdaki rakamların toplamı her zaman dokuza kadar azalacaktır.

İ nsan hamileliğ i dokuz ay sü rer, kedilerin dokuz canı olduğ u söylenir ve "zamanında atılan bir dikiş dokuz kiş iyi kurtarır". Son derece mutlu insanların "dokuzuncu bulut"ta olduğ u söylenir. İ yi giyimli bir kiş inin "dokuzlara kadar giyinmiş " olduğ u söylenir.

[içerik]

Machine Translated by Google

50

Pozitiflik ve Benlik Saygısı

Pozitif insanlar iyi şeylerin olmasını beklerler. Sonuç olarak, onlar Daha karamsar bir bakış açısına sahip insanların gözden kaçırdığı veya kendi avantajlarına çeviremediği potansiyel şanslı fırsatlara karşı tetikte olun. Pozitif insanlar yeni bir şey denemeye isteklidirler, bir şey beklenenden daha zor olduğunda ısrar ederler ve işler istedikleri gibi gitmediğinde daha az cesaretleri kırılır. Bu, pozitif insanların kendilerini şanslı fırsatları aramaya teşvik edecek şekilde düşündükleri ve hareket ettikleri anlamına gelir. Aynı zamanda yaptıkları her şeyde iyi bir sonuç bekledikleri anlamına gelir. Olumlu bir tutuma sahip olduğunuzda, karşılaştığınız çoğu insan coşkunuza aynı şekilde karşılık verecektir. Bu tek başına size birçok fırsat sağlayacaktır.

Hayata olumlu yaklaşmak insanlara güven ve benlik saygısı sağlar. Bu niteliklerin her ikisi de, birinin ne kadar şans elde edeceğini belirlemede hayati bir rol oynar. Benlik saygısı, kişinin kendisine ne kadar değer veya değer biçtiğini tanımlar. Benlik saygısı iyi olan insanlar kendilerini severler ve kendilerini oldukları gibi kabul ederler. Benlik saygısı düşük olan insanlar, kendilerini aşırı derecede eleştirir ve reddedilme acısını önlemek için kendilerini geri tutarlar veya başka bir şekilde kaçınırlar.

Benlik saygısı iyi olan insanlar şans gibi iyi şeylerin olmasını beklerken, benlik saygısı düşük olan insanlar tam tersini bekler. Olumsuz bir tutuma sahip olduğunuzda ve kendiniz hakkında kötü hissettiğinizde, iyi şansı çekmek zordur.

Pozitif insanlar diğer pozitif insanları cezbeder, böylece güçlü arkadaşlıklar, teşvik edici sohbetler ve herkesin kendini geliştirmesi için fırsatlar yaratır.

Machine Translated by Google

onların şansı. Aslında, her zaman hayata iyi tarafından bakan pozitif, hevesli, ileriye dönük insanlarla çevrili olmak,
şansın sizden yana olduğunun bir işaretidir.

Neyse ki, özsaygınızı artırmak ve daha fazla olmak mümkündür.
olumlu ve sonuçolarak daha şanslı.

1. Güçlü yanlarınıza odaklanın. Gözden kaçırabileceğiniz birçok olumlu özelliğiniz ve niteliğiniz var. Benlik saygısı düşük olan insanlar, şanslı fırsatları yakalamalarını engelleyen zayıf yönlerine odaklanır.

2. Kendinize karşı nazik olun. Hepimiz kendimize karşı başkalarına olabileceğimizden daha sert olma eğilimindeyiz. Kendinizi beslemek için her gün zaman ayırın
bir şekilde.

3. Olumlu düşünceler düşünün. Kendinizi olumsuz düşünceler düşünürken bulduğunuzda olumlamaları kullanın veya kasıtlı olarak düşüncelerinizi tersine çevirin. Bunu nazikçe yapın. Olumsuz düşüncelerinizin yalnızca kendi kendinize yaptığınız konuşmalardan ibaret olduğunu kendinize hatırlatın; dilediğiniz düşünceyi düşünme gücünüz var. Sürekli olarak başarısızlıktan çok başarıyı düşünün.

4. Pozitif insanlarla olabildiğince çok zaman geçirin. Bu insanların sağladığı zihinsel uyarım ve mutluluğun tadını çıkarmanın yanı sıra, bir yan ürün olarak benlik saygınızı da artıracaksınız.

5. Kendinizi başkalarıyla karşılaştırmayı bırakın. Sen mükemmel bir sensin Diğer insanlar büyülü hayatlar yaşıyor gibi görünebilir, ancak ne tür stresler, endişeler ve diğer sorunlarla karşılaşabilecekleri hakkında hiçbir fikriniz yok.

6. Sizi mutlu ve gururlu hissettiren değerli bir şey yapın. Bunu yapmanın mükemmel bir yolu, sizden daha az şanslı olan insanlara veya ihtiyacı olan kuruluşlara yardım etmektir. İyi bir arkadaşım bir hayvan barınağına zaman ayırarak güven kazandı.

Machine Translated by Google

7. Başkalarını ve kendinizi affedin. Geçmişteki acılara tutunmak, sürekli olarak kendinize olan saygınızı yıkan ve kendinizi bir kurban gibi hissetmenize neden olan olumsuz düşünceler düşündüğünüz anlamına gelir. Kendinizi affedin ve geçmişin geride kaldığını unutmayın. Hepimiz pişman olduğumuz şeyler yaptık, ama onları bırakıp tekrar ilerlemenin zamanı geldi.

Pozitifliğinizi artıracak teknikler de var.

1. Omuzlarınız geride ve başınız yukarıda olacak şekilde dik durun. Kollarınızı havaya kaldırın ve ardından omuz hizasına getirin ve mümkün olduğunca geniş bir şekilde gerin. Kollarınızı yanlarınıza getirin ve üç kez derin nefes alın, kendinize ne kadar olumlu ve coşkulu hissettiğinizi söyleyin.

2. Gülümseyecek hiçbir şeyiniz olmadığını hissettiğinizde bile gülümseyin. Gülümseme eylemi zihninize olumlu mesajlar gönderir ve kendinizi iyi hissetmenizi sağlar.

3. Pozitif insanlarla olabildiğince fazla zaman geçirin ve negatif insanlardan mümkün olduğunca kaçının. Pozitif insanlar sizi geliştirir ve iyi hissettirir, negatif insanlar ise tam tersini yapar.

4. Birini mutlu edin. Bunu birçok şekilde yapabilirsiniz. Bir süredir görmediğiniz bir arkadaşınıza yapacağınız bir telefon onu mutlu edecektir.
Yapmanız istenmeden küçük bir görev veya ayak işi yapmak, birinin günü nü iyileştirecektir. Bir veya iki kelimelik cesaretlendirme, ihtiyacı olan birinin ruh halini yükseltir. Basitçe teşekkür etmek birinin günü nü güzelleştirebilir. Tek bir günde kaç tane iltifat edebileceğinizi görün. İyi seçilmiş birkaç kelimeyle insanları mutlu etmek için ne kadar fırsatınız olduğuna şaşıracaksınız.

5. Kendinizi besleyin. Egzersiz yaparak, kaliteli yemek yiyerek ve yeterince uyuyarak fiziksel bedeninize bakın. Gülebildiğin kadar gül.
İyi arkadaşlarla zaman geçirin. Her gün kendinize iyi bir şey yapın, örneğin iyi bir kitap okumak, rahat bir banyo yapmak, meditasyon yapmak veya

Machine Translated by Google

bir hobi ile vakit geçirmek. Ayrıca değerli bir hedefe veya hedefe ulaştığınızda kendinizi ödüllendirmelisiniz.

6. Başkalarından aldığınız tüm olumlu mektupların, e-postaların, kartların ve diğer iletişimlerin bir klasörü nü saklayın. Başkalarının size söylediği iltifatları ve diğer olumlu yorumları da yazmak isteyebilirsiniz. Olumlu bir pekiştirmeye ihtiyaç duyduğunuzda, dosyayı gözden geçirin ve insanların sizin hakkınızda yaptığı tüm olumlu yorumları okuyun.

7. Sizi mutlu eden müzikler dinleyin. Bu, iyimser ve olumlu bir şey, bazı favori şarkılar veya belki de mutlu anıları geri getiren bir müzik parçası olabilir.

8. Her günü minnettar olduğunuz en az üç şeyi düşünerek başlayın. Bunu, kendinize her günü en iyi şekilde değerlendiren, hevesli, pozitif ve kendine güvenen biri olduğunuzu söyleyerek takip edin.

Herkes sınırsız potansiyelle doğar ve herkes eşit değere sahiptir. Herkese iyi davran. Kendinize karşı nazik olun ve yavaş yavaş olumsuz düşüncelerinizi ve inançlarınızı bırakın. Bunu yapmak özgüveninizi artıracak, pozitiflik seviyenizi yükseltecek ve mutlu ve tatmin edici bir yaşam sürmenizi sağlayacaktır. Aynı zamanda sizi doğal olarak şanslı bir insana dönüştürecektir.

[içerik]

Machine Translated by Google

ÇÖZÜM

Nasana kalmış İyi şanslar için bekleyen bir koltukta oturuyor varmak hiçbir şey elde etmeyecektir. İyi şansı hayatınıza davet etmek çok güzel, ama aynı zamanda hazırlıklı ve doğru fırsat karşınıza çıkar çıkmaz harekete geçmeye istekli olmalısınız. İyi şans yaratmanın en iyi yolu, olumlu bir tutum sürdürmek, meşgul olmak, sosyalleşmek, yeni şeyler denemek, proaktif olmak ve herhangi bir şans belirtisi için tetikte olmaktır. Kendi fırsatlarınızı yaratmak ve sonra onlardan olabildiğince çok yararlanmak, size arzu ettiğiniz tüm şansı getirecektir.

Varlığınızın her zerresiyle buna inanana kadar şanslı bir insan olduğunuzu doğrulamaya devam edin. Siz de şanstan payınıza düşeni alacağınıza inanmalı ve bunu başarmak için ne gerekiyorsa yapmaya hazır olmalısınız.
Hayattan ne istediğinizi düşünün ve kendinize sürekli olarak en iyisini hak ettiğinizi söyleyin, çünkü şanslı bir insansınız ve geleceğiniz olumlu, başarılı ve mutlu olacak.

Ayrıca cesarete de ihtiyacınız var. "Talih cesurlardan yanadır" diyen ünlü bir söz vardır. Bu, başarıya doğru ilk adımı atmak için cesarete ihtiyacınız olduğu anlamına gelir. Hesaplanmış riskler almaya istekli olmalısınız. İki bin yıldan daha uzun bir süre önce Romalı şair Virgil, şans tanrıçası Fortuna'nın harekete geçmek isteyenlere yardım ettiğini söyleyen bir atasözü olan Audaces Fortuna iuval'ı yazdı.

Bu kitaptaki bazı fikirleri kullanırsanız şansınız artacaktır. Yine de tek bir fikri denemeyin, yapabildiğiniz kadar çok fikir deneyin ve kısa sürede ne kadar şanslı olduğunuzu fark edeceksiniz. Bir kez başarılı olduktan sonra, bir arkadaşımın sık sık söylediği gibi, “talihinizin tadını çıkarabilirsiniz”. Hem iş hem de özel hayatında son derece başarılı olduğu için bunu söyleyebiliyor. Ayrıca sık sık “Ben şanslı bir adamım” diyor. Olumlu tavrının başarısında büyük rol oynadığını her zaman düşünmüşümdür.

Machine Translated by Google

Başarı bir gecede olmayabilir ama kendi şansını kendin yaratırsan olur. Bu iyi şansı kariyerinizde ilerlemek, ideal partneri çekmek, harika bir ev ve aile hayatının tadını çıkarmak, hedeflerinize ulaşmak ve mutlu, tatmin edici bir hayat sürmek için kullanabilirsiniz.

Bu kitabı yazarken iyi şanslar günlüğü tutan bir adamla tanıştım. Her gün, gün boyunca başına gelen tüm güzel şeyleri yazar. Sürekli yazacak şanslı şeyler aradığı için, bunu yaptığından beri şansının giderek arttığını söylüyor. Bonus olarak, eğer morali bozuksa, günlüğündeki bazı kayıtları okuyabilir ve ne kadar şanslı bir insan olduğunu anlayabilir.

Her zaman iyi şanslar bulduğu için, iyi şanslar zenginliği yaratıyor. Bunu düşündüğünüzde, kendi şansınızı yaratırsınız. Şans, her gün yaptığınız seçimlerin sonucudur. Sana büyük başarılar diliyorum.

[içerik]

Machine Translated by Google

KAYNAKÇA VE ÖNERİLEN OKUMA

Aczel, Amir D. Chance: Kumar, Aşık, Borsa ve Diğer Her Şey Hakkında. Londra: Yüksek Riskler, 2005.

Austin, James J. Chase, Şans ve Yaratıcılık: Şanslı Yenilik Sanatı. New York: Columbia University Press, 1978.

Barker, Eric. Yanlış Ağaca Havlamak: Başarı Hakkında Bildiğiniz Her Şeyin Neden (Çoğunlukla) Yanlış Olduğunun Arkasındaki Şaşırtıcı Bilim. New York: HarperCollins, 2017.

Benitez, Armando. Katıksız Batıl İnanç: Kadere Karşı. Charlottesville, VA: Hampton Roads Yayıncılık Şirketi, 2000.

Bethel, Sheila Murray. Yeni Bir Lider Türü: Gerçek Dünyada En Önemli 8 Liderlik Niteliği. Ne İşe Yarar, Ne İşe Yaramaz ve Neden. New York: Berkley Kitapları, 2009.

Bille, Matthew A., Erika Lishok ve ark. İlk Uzay Yarışı: Dünyanın İlk Uydularını Fırlatmak. College Station, TX: Texas A&M University Press, 2004.

Bloom, Benjamin S. Gençlerde Yetenek Geliştirme. New York: Ballantine, 1985.

Carnegie, Dale. Nasıl arkadaş kazanır ve insanları etkilerim. New York: Simon & Schuster, 1937.

Carr, AHZ İyi Şans Nasıl Çekilir? New York: Simon & Schuster, 1952.

Chopra, Deepak. Nihai Mutluluk Reçetesi: Neşenin 7 Anahtarı ve Aydınlanma New York: Harmony Books, 2009.

Machine Translated by Google

Conwell, Russell H. Elmas Dönü mü . Philadelphia: John Y. Huber Ş irketi, 1890.

Açk, Bruce. Pratik Sarkaç Sussex, Birleş ik Krallık: Akademik Yayınlar, 1974.

Cowley, Malcom. “Bay Papa” Hayat Dergisi 26, no. 2 (10 Ocak 1949): 90.

Crowley, Aleister. Teoride ve Pratikte Sihir. New York: Dover Yayınlar, 1976. İ lk olarak Paris, Fransa tarafından aboneler için yayınlandı: Lecram Press, 1929.

Damisch, Lysann, Barbara Stoberock, ve Thomas Mussweiler. "Parmaklarınızı Ç apraz Tutun!: Batıl İ nanç Performansı Nasıl Artırır?" Psikolojik Bilim cilt. 21, s. 7, 28 Mayıs 2010: 1014–1020.

Darke, Peter R. ve Freedman, Jonathan L. "İ yi Ş ans Ö çeğ ine İ nanç Ö çeğ i", Journal of Research in Personality 31, 1997: 486–511.

Darwin, Charles. Charles Darwin'in Yazış maları, Cilt 24, 1876. Cambridge, Birleş ik Krallık: Cambridge University Press, 2016.

Darwin, Francis. Charles Darwin'in Hayatı ve Mektupları, cilt 1. Yeni York: D. Appleton and Company, 1899.

Dickens, Mamie. Babam Onu Hatırladığ ım Ş ekilde. Londra: Roxburghe Basın, 1897.

Dickson, Paul. “Murphy Yasası”: Kurallar. Londra: Arrow Books, 1981.

Dolnick, Barrie & Davidson, Anthony H. Ş ans: Ş ansı Anlamak ve Ş ansınızı Artırma. New York: Harmony Books, 2007.

Dryden, John. John Dryden'ın Eserleri: Ş imdi İ lk Olarak On Sekiz Ciltte Toplandı. İ lk olarak 1808'de yayınlandı. 2008'de BiblioLife, Charleston, SC tarafından yeniden basıldı.

Machine Translated by Google

Einstein, Albert. Kozmik Din ve Diğ er Görü ş ler Üzerine Einstein ve aforizmalar Mineola, NY: Dover Publications, Inc., 2009. (Cosmic Religion and Other Opinions and Aphorisms'in kısaltılmamış yeni baskısı . New York: Covici-Friede, 1931.)

Ellis, Keith. Thomas Edison: Elektrik Dahisi. Hove, Birleş ik Krallık: Priory Press Sınırlı, 1974.

Emmons, Robert A. ve Michael E. McCullough. "Nimetlere Karş ı Yü kleri Saymak: Gü nlü k Yaş amda Minnettarlığ ın ve Öznel İ yi Olmanın Deneysel Bir Araş tırması," Journal of Personality and Social Psychology 84.2, 2003: 377–389.

Emmons, RA ve Hill, J. Zihin, Beden ve Ruh için Ş ü kran Sözleri. Radnor, PA: Templeton Foundation Press, 2001.

Emmons, Robert A. ve McCullough, Michael E. Ş ü kran Psikolojisi. New York: Oxford University Press, 2004.

Emmons, RA Teş ekkü rler! Yeni Minnettarlık Bilimi Sizi Nasıl Daha Mutlu Edebilir? Boston: Houghton-Mifflin Ş irketi, 2007.

Emmons, Robert. Ş ü kran İ ş leri! Duygusal Refah Yaratmak İ çin Yirmi Bir Gü nlü k Program. San Francisco: Jossey-Bass, 2013.

Frank, Robert H. Baş arı ve Ş ans: İ yi Ş ans ve Meritokrasi Efsanesi. Princeton, NJ: Princeton University Press, 2016.

Frankl, Victor. İ nsanın Anlam Arayış ı. Gözden geçirilmiş baskı. New York: Pocket Books, Inc., 1997.

Frazier, Mondo. Kış la Hü seyin Obama'nın Gizli Yaş amı. New York: Eş ik Basımları, 2012.

Gale, Robert L. Bir Henry Wadsworth Longfellow Companion. Westport, CT: Greenwood Yayın Grubu, 2003.

Machine Translated by Google

Gillman. Steve. Şanslı İnsanların Sırları: İyi Şans Yasaları Üzerine Bir Araştırma. Parker, CO: Outskirts Press, 2008.

Gittelson, Bernard. Kendi Şansını Nasıl Yaratırsın? New York: Warner Kitaplar, 1981.

Yeşil, Walter. An bu an! Bir Adamın Bir Yıl Boyunca Yolculuğu Olağanüstü Minnettarlığın Gücünü Nasıl Yakaladı? Carlsbad, CA: Hay House, 2010.

Greer, Mary. Altın Şafak Kadınları: Asiler ve Rahibeler. Rochester, VT: Park Street Press, 1995.

Günther, Max. Anında Milyonerler: Bir Gecede Başarının Sırları. Petersfield, İngiltere: Harriman House Ltd., 2011. İlk olarak 1973'te Playboy Press, Chicago tarafından yayınlandı.

———. Şans Faktörü: Neden Bazı İnsanlar Diğerlerinden Daha Şanslıdır ve Nasıl Onlardan Biri Olabilirsiniz? Petersfield, İngiltere: Harriman House Limited, 2009. İlk olarak 1977'de Macmillan and Company, New York tarafından yayınlandı.

Günther, Max. Nasıl Şanslı Olunur: Hayatın Güzel Molalarını Keşfetmek ve Bunlardan Yararlanmak İçin 13 Teknik. Petersfield, Birleşik Krallık: Harriman House, 2010. İlk olarak 1986'da Stein and Day, New York tarafından yayınlandı.

Hill, Napolyon. Düşün ve Zengin Ol. New York: Fawcett Dünya Kütüphanesi, 1960. İlk olarak 1937'de The Ralston Society (Merriden, CT) tarafından yayınlandı.

Isaacson, Walter. Steve Jobs: Özel Biyografi. New York: Küçük, Brown & Şirketi, 2011.

Jackson, Victoria ve Michael Yeaman. Nadir Olanın Gücü: İçin Bir Taslak bir Tıp Devrimi. New York: Regan Sanatları, 2017.

Jahn, RG ve ark. Rastgele İkili Dizilerin Pre ile Korelasyonları Belirtilen Operatör Niyeti: 12 Yıllık Bir Programın Gözden Geçirilmesi." dergisi

Machine Translated by Google

Bilimsel Keş if 11, hayır. 3: 345–367. Tiburon, CA: Bilimsel Keş if
Derneğ i, 1997.

James, William. İ nanma İ radesi ve Popü ler Felsefede Diğ er Denemeler.
New York: Longmans Green & Company, 1897.

Jones, Francis Arthur. Thomas Alva Edison: Bir Mucidin Altmış Yılı
Hayat. New York: Thomas Y. Crowell Ş irketi, 1908.

Kaplan, Janice ve Barnaby Marsh. Ş ans Nasıl Olur: İ ş i, Aş kı ve Hayatı Dönü ş tü rmek
için Ş ans Bilimini Kullanmak. New York: Penguin Random House, 2018.

Ken, Ken. Ç alış ma Kodunu Kırmak: Yü kseltmek İ çin 101 İ pucu ve Teknik
Notlarınız ve Test Puanlarınız . . . Ş imdi! www.safeschoolproductions.com, 2018.

Kralik, John. 365 Teş ekkü r: Basit Bir Gü nlü k Minnettarlığ ın Hayatımı
Değ iş tirdiğ i Yıl. New York: Hachette Books, 2010.

Kroc, Ray. Öğ ü tme: McDonald's Yapımı. Ş ikago: H.
Regnery Ş irketi, 1977.

Kunz, George Frederick. Kıymetli Taş ların Tuhaf Hikâyesi.
Philadelphia: JB Lippincott Ş irketi, 1913.

Akçaağ aç, Erik. Batıl inanç ve batıl inanç. Londra: WH Allen & Company, 1971.

Martin, John Barlow. Adlai Stevenson: Adam ve Devlet Adamı.
Londra: Victor Gollancz, 1952.

Maslow, İ brahim. Maslow İ ş Okuyucusu. Hoboken, NJ: John Wiley
& Oğ ulları, Inc., 2000.

Morisano, Dominique, Jacob B. Hirsh, Jordan B. Peterson, Robert O. Pihl ve Bruce M.
Shore. “Kiş isel Konuları Belirlemek, Detaylandırmak ve Dü ş ü nmek

Machine Translated by Google

Hedefler Akademik Performansı Artırır.” Uygulamalı Psikoloji Dergisi 95
(2010): 255–264. doi:10.1037/a0018478.

Bü lbü l, Earl. Bu Earl Nightingale. Garden City, NY: Doubleday & Company, Inc., 1969.

Paine, Sheila. Muskalar: Gizli Gü çler, Tılsımlar ve Bü yü Dü nyası.
Londra: Thames & Hudson, 2004.

Keklik, Eric. Kökenler: Modern İ ngilizcenin Kısa Etimolojik Sözlü ğ ü . Londra:
Routledge & Kegan Paul, 1958.

Peale, Norman Vincent. Olumlu dü ş ü ncenin Gü cü . Londra: Dü nyanın Ç alış ması
(1913), 1953.

Radin, Dean I. “Zarın Dü ş ü ş ü nde Bilincin Etkileri: Bir Meta
Analiz.” Bilimsel Keş if Dergisi 5, no. 1: 61–83. Tiburon, CA: Bilimsel Keş if
Derneğ i, 1991.

———. Karış ık Zihinler: Bir Kuantum Gerçekliğ inde Ekstra Duyusal Deneyimler.
New York: Paraview Cep Kitapları, 2006.

Rasmusson, Christer. Vizyonunuzu Gerçeğ e Dönü ş tü rü n. Norderstedt, Almanya:
Talep Üzerine Kitaplar, 2015.

Richards, Steve. Ş ans, Ş ans ve Tesadü f. Wellingborough, Birleş ik Krallık: The
Aquarian Press, 1985.

Roth, Charles B. ve Alexander, Roy. Satış ları Kapatmanın Sırları. Englewood Cliffs, NJ:
Prentice Hall, 1997.

Sanghi, Ashwin. Kanlı İ yi Ş anslar için 13 Adım. Yeni Delhi, Hindistan:
Westland Limited, 2014.

Segal, Grant. John D. Rockefeller: Petrolle Kutsanmış . Oxford, BK: Oxford University
Press, 2001.

Seligman, Martin. Öğ renilmiş İ yimserlik: Fikrinizi ve Hayatınızı Nasıl Değ iş tirirsiniz?
New York: Özgü r Basın, 1994.

Machine Translated by Google

Smith, Ed. Şans: Ne Anlama Geliyor ve Neden Önemli? Londra: Bloomsbury Yayıncılık, 2012.

Star, Karla. Şanslı Olmayı Öğrenebilir misiniz? Neden Bazı İnsanlar Diğerlerinden Daha Sık Kazanıyor Görünüyor? New York: Portföy/Penguen, 2018.

Stulberg, Brad ve Steve Magness. Tutku Paradoksu: Her Şeyi Dahil Etme, Başarı Bulma ve Dengesiz Bir Yaşamın Faydalarını Keşfetme Rehberi. New York: Rodale, 2019.

Summers, Heather ve Anne Watson. Şans Kitabı: Kendi Başarınızı Yaratmak ve Hayatı İstediğiniz Şekilde Yürütmek İçin Harika Fikirler. Chichester, BK: Capstone Publishing Limited, 2006.

Tharp, Twyla. Yaratıcı Alışkanlık: Öğrenin ve Ömür Boyu Kullanın. New York: Simon & Schuster, 2003.

Ullman, Montague, Stanley Krippner ve Alan Vaughan. Rüya Telepatisi: Gece ESP'sinde Deneyler. New York: Macmillan Publishing Company, Inc., 1973.

Vinci, Leo. Tılsımlar, Muskalar ve Tılsımlar. Londra, Birleşik Krallık: Regency Press, 1977.

Vivekananda, Swami. Swami Vivekananda'nın Tüm Eserleri, cilt 1. Kalküta, Hindistan: Advaita Ashrama, nd

Dikkat et, Bronnie. Ölmenin En Büyük Beş Pişmanlığı: Dönüştürülmüş Bir Hayat Sevgili Ayrılıyor. Londra: Hay House, 2012.

Webster, Richard. Yeni Başlayanlar İçin Muskalar ve Tılsımlar. Paul, MN: Llewellyn Yayınları, 2004.

———. Yeni Başlayanlar İçin Renk Sihri. Paul, MN: Llewellyn Yayınları, 2006.

———. Hurafeler Ansiklopedisi. Woodbury, MN: Llewellyn Yayınlar, 2008.

Machine Translated by Google

———. Çiçek ve Ağaç Büyüsü. Woodbury, MN: Llewellyn Yayınları, 2008.

———. Sarkaç Nasıl Kullanılır? Woodbury, MN: Llewellyn Yayınları, 2020.

———. İyi Şans Çekmenin 365 Yolu. Woodbury, MN: Llewellyn Yayınlar, 2014.

Willey, Raymond C. Modern Dowsing. Cottonwood, TX: Ezoterik Yayınlar, 1975.

Williams, Tennessee. Arzu Adında Bir Tramvay. New York: Signet Kitapları, 1951.

Wilson, John Albert. Eski Mısır Kültürü. Chicago: Chicago Üniversitesi Yayınları, 1956.

Wiseman, Richard. Şans Faktörü: Şanslı Aklın Bilimsel Çalışması. Londra: Yüzyıl. 2002.

[içerik]

Machine Translated by Google

Body, Mind & Spirit / Inspiration & Personal Growth

50 Ways to Manifest Good Luck and Positive Energy

Finally become the lucky person you were meant to be with this powerful and practical book from bestselling author Richard Webster. *The Secret to Attracting Luck* shows you how to use skills and abilities you already possess—or can quickly develop—to bring more prosperity into your life.

This straightforward guide provides step-by-step instructions for fifty quick and effective strategies, from having the right body language to taking calculated risks. Explore the power of visualization, affirmations, and serendipity. Discover how to use charms, gemstones, tarot, and numerology to increase your luck. Learn the best ways to optimize your imagination, attitude, passion, generosity, and karma. With these proven methods, you'll achieve greater abundance, happiness, and success.

© Jason Fell Photography

Richard Webster is the bestselling author of more than one hundred books. Richard has appeared on several radio and television programs in the US and abroad. He travels regularly, lecturing and conducting workshops on a variety of metaphysical subjects. His bestselling titles include *Spirit Guides & Angel Guardians* and *Creative Visualization for Beginners*. Visit him online at www.RichardWebster.co.nz.

Facebook.com/LlewellynBooks
Twitter: @LlewellynBooks
Instagram: @LlewellynBooks

www.Llewellyn.com

LLEWELLYN

$16.99 US

ISBN 978-0-7387-6661-4

9 780738 766614 51699

Machine Translated by Google